
เปลือกมนุษย์
แสงแห่งธรรมที่ไร่เชิญตะวัน
เปลือกมนุษย์
ปรัศน์ มาลากุล ณ อยุธยา

“เปลือกมนุษย์”

ปรัศน์ มาลากุล ณ อยุธยา เขียนและเรียบเรียง
ISBN: 978-616-361-103-1

ศิลปกรรมและออกแบบปก: จรัส จันทรเศรษฐกุล

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม ๒๕๕๗
พิมพ์ครั้งที่สอง:พฤษภาคม ๒๕๕๗
พิมพ์ครั้งที่สาม:กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
พิมพ์ครั้งที่สี่:มิถุนายน ๒๕๕๘

จำนวน : ๒,๐๐๐ เล่ม
จำนวนหน้า : ๑๗๖

แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ที่ : บริษัท สุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด
๓๐๐ ซอยสุขุมวิท ๙๗/๑ ถนนสุขุมวิท
แขวงบางจาก เขตพระโขนง
กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
โทรศัพท์: ๐๒-๓๓๒-๘๖๒๓-๖ โทรสาร: ๐๒-๓๓๑-๒๑๑๙
E-mail: sukhumvitprinting@gmail.com

สำหรับท่านที่มีเจตนารมณ์ ที่จะจัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทานสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
โทรศัพท์ ๐๘๑-๔๙๓-๕๐๕๐ E-mail: prasmala@hotmail.com

ฤาจะหมดสิ้นแรงแสงแห่งธรรม
หากตะวันยังสาดแสงแรงทั่วหล้า
พบแสงแห่งธรรม "ไร่เชิญตะวัน"

ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน

ไถ่หว่านผ่านพื้นแผ่นดินใจ เสาะแสวงสินไสวเสกสวรรค์
เย็นยังหยดยังยงอยู่ยังรู้ทัน เชิญตะวันสาดแสงสู่ผู้มาเยือน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมไร่ เชิญตะวัน เป็นสถานปฏิบัติธรรมสากล ท่านพระมหาวุฒิชัย วชิระเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้สร้างขึ้น มาจากแรงบันดาลใจ ที่จะมุ่งหาสถานที่ส่วนตัวสงบ เพื่อปลีกวิเวก ต่อมาได้กลายมาเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมสากลเพื่อทุกคน ไม่จำกัดไม่ว่าชาติใด ศาสนาใด ที่ต้องการเข้ามาศึกษาปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนา ปัจจุบันเพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้มีที่ปฏิบัติธรรม ที่ช่วยขัดเกลาส่งเสริมเติมพลัง ทั้งความคิดและจิตใจ ให้สงบในภาวะที่วุ่นวายกับสังคมที่มีแต่การแก่งแย่ง แข่งขันและเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ยถา วาริวโห ปูโร วเห รุกฺเข ปกูลเช
เอวํ ชราย มรเณน วุยฺ หนฺเต สพฺพปาณิโน

ห้วงน้ำที่เต็มฝั่ง พึงพัดต้นไม้ซึ่งเกิดที่ตลิ่งไปฉันใด
สัตว์มีชีวิตทั้งปวง ย่อมถูกความแก่และความตายพัดไปฉันนั้น

จาก....ขุททกนิกาย มหานิบาตชาดก <u>เตมิยชาดก</u>

คำนำ

"เปลือกมนุษย์" หนังสือธรรมะปัจจุบันกรรม เป็นเรื่องราวของมนุษย์ที่ได้สร้างสรรค์ และปรุงแต่งกันด้วยภายนอก อันเกิดมาจากภายใน จิตที่ส่งผลตรงถึงกาย ต่างกันที่กุศลจิต และอกุศลจิต มีทั้งมากและน้อย การปรุงแต่งกาย การเสริมสร้างความงามภายนอก ไม่ยากกว่าการทำจากภายในด้วยจิตที่เป็นกุศล การให้เป็นเสมือนการฟอก ชำระล้างอกุศลจิตต่างๆ ให้ออกไปจากใจ กุศลจิตที่มาจากภายใน จึงปรากฏเป็นความงามให้แก่ผู้ได้พบเห็น แท้จริงความสุขความดีงามนั้น ปรากฏอยู่ให้เห็นเพียงแค่ "มีสติ ระลึกรู้รูปนาม ตรงตามความเป็นจริงในปัจจุบัน"

หนังสือเล่มนี้จัดทำ และพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน ด้วยเจตนาเพื่อให้ถึงวัตถุประสงค์แห่งการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรียบเรียง และเขียนจากพระธรรม คำสั่งสอน การให้ธรรมเป็นทาน เป็นการให้ที่บริสุทธิ์ ยิ่งกว่าการให้ใดๆ ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยเพราะบารมีของพระพุทธองค์ ที่ทรงได้กำหนดให้พระธรรมเป็นพระศาสดาแทนตัวพระองค์ หากได้ศึกษาในพระธรรมอย่างถ่องแท้ทำให้สาธุชนประพฤติในธรรม คำสั่งสอน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ความเจริญอย่างถ้วนหน้า

ความดี และบุญกุศลของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาคุณบิดามารดา บูรพาจารย์ผู้ให้ความรู้ทั้งทางโลก และทางธรรม ตลอดจนผู้มีพระคุณ และกัลยาณมิตรทุกท่าน

ปรัศน์ มาลากุล ณ อยุธยา

คำปรารภ

"เปลือกมนุษย์" เดิมทีเป็นชื่อหนังสือที่ผู้เขียนตั้งใจที่จะเขียนถึงบทบาทของมนุษย์ ที่มีในสังคมปัจจุบัน และได้เริ่มลงมือเขียนมาหลายปีแต่ไม่เสร็จสมบูรณ์ ซึ่งเนื้อหาแตกต่างจากฉบับที่ท่านถืออยู่นี้ แต่ด้วยบทบาท และภารกิจหน้าที่ ยังต้องปฏิบัติอยู่จึงเป็นการยากที่จะมีเวลาได้อย่างเต็มที่ จึงได้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาเพื่ออุทิศให้เป็นหนังสือตามแนวทางพุทธศาสนา โยงเข้าหาเปลือกนอกของมนุษย์ ที่ประกอบไปด้วยเนื้อในที่เป็นแกนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เรียกกันว่า "พระธรรม"

การจัดทำหนังสือ "เปลือกมนุษย์" เพื่อเป็นธรรมบรรณาการครั้งนี้ เกิดจากแรงบันดาลใจ ที่อยากจะเผยแผ่พระธรรมคุณ อันเป็นคุณต่อผู้ปฏิบัติ และยึดมั่นในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ผู้เขียนได้บอกกล่าวกับผู้ใกล้ชิด ญาติมิตร เพื่อนสนิทมิตรสหาย ตลอดจนบรรดาเหล่าคณะศิษย์ เพื่อร่วมกันจัดทำหนังสือธรรมะเล่มนี้ แจกเป็นธรรมทานตามประสงค์ ด้วยที่ปรากฏและปฏิบัติกันมา มักจะมีคำถามว่า "จัดพิมพ์เล่มเท่าไร จะได้ทำบุญตามจำนวนเล่ม" นับว่าเป็นธรรมเนียมที่ต่อเนื่องกันมา ผู้เขียนได้มีจิตศรัทธาที่จะทำหนังสือธรรมทานเล่มนี้ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ที่จะเรียกเก็บ หรือกำหนดให้ทำทั้งจำนวนเล่มและจำนวนเงิน แต่ให้ผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมกันทำเป็นธรรมทาน ตามกำลังและศรัทธา

การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นธรรมทานครั้งนี้ ได้ใช้ทุนทรัพย์ของผู้บังเกิดเกล้าที่ล่วงลับไป ผู้เขียนได้เรียบเรียงจัดพิมพ์เพื่อเป็นกุศล โดยมีท่านผู้มีจิตศรัทธา ญาติมิตร เพื่อนสนิทมิตรสหาย บรรดาคณะศิษย์ หลายหมู่คณะ ร่วมทำหนังสือ

เล่มนี้ ทำกันตามกำลังศรัทธา และขอรับหนังสือได้ไม่จำกัดจำนวน ดังที่เรียนว่า หนังสือนี้แจกเป็นธรรมทาน เพื่อให้ได้ร่วมกันทำตามอัธยาศัย จึงไม่ได้กำหนดให้เป็นเงื่อนไขทั้งจำนวนเงิน และจำนวนเล่ม

เพื่อให้เป็นธรรมทาน จึงไม่ได้สงวนลิขสิทธิ์ ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์เพิ่ม แจกเป็นธรรมทาน เพื่อแจกจ่ายในโอกาสต่างๆ สามารถสั่งพิมพ์ หรือติดต่อขอต้นฉบับ หรือสั่งพิมพ์ได้ตามที่อยู่ของสำนักพิมพ์ดังปรากฏในหนังสือนี้

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

ประวัติและผลงานพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี
(ว.วชิรเมธี)

พระมหาวุฒิชัย ฉายา **วชิรเมธี** นามสกุล **บุญถึง** เป็นบุตรของ นายทิพย์ และ นางแสง บุญถึง เกิดเมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๖ ณ บ้านครึ่งใต้ ตำบลครึ่ง อำเภอ เชียงของ จังหวัดเชียงราย ปัจจุบันสังกัดวัดพระสิงห์ (พระอาราม หลวง) ตำบลเวียง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

๑. ประธานมูลนิธิวิมุตตยาลัย

๒. ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

๓. ผู้ก่อตั้งและอธิการบดีมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ (สถาบันการศึกษาทางเลือกเพื่อการพัฒนาตามปรัชญาพุทธเศรษฐศาสตร์)

ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ในอดีต

๑. เลขานุการรองเจ้าคณะจังหวัดเชียงราย

๒. เลขานุการสหธรรมิกเชียงรายในกรุงเทพมหานคร

๓. กรรมการตรวจนักธรรมสนามหลวง

๔. กรรมการตรวจบาลีสนามหลวง

๕. พระอนุจรผู้นำข้อสอบไปเปิดสอบของแม่กองบาลีสนามหลวง

๖. บรรณาธิการวารสารเบญจมบพิตรสัมพันธ์

๗. พระอนุจรของพระพรหมวชิรญาณ กรรมการมหาเถรสมาคม ในการเดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา (พ.ศ.๒๕๔๙)

๘. อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บรรพชาอุปสมบท

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อวันที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๐ ณ วัดครึ่งใต้ ตำบลครึ่ง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย โ ดยมี พระครูโสภณจริยกิจ เจ้าคณะอำเภอเชียงของ วัดศรีดอนชัย เป็นพระอุปัชฌาย์ **อุปสมบท**เป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ ณ วัดครึ่งใต้ ตำบลครึ่ง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย โดยมี พระสุนทรปริยัติวิธาน (ปัจจุบันคือ พระเทพสิทธินายก) เจ้าคณะจังหวัดเชียงราย วัดพระสิงห์ (พระอารามหลวง) เป็นพระอุปัชฌาย์ มีพระครูสมุห์บุญช่วย ฉายา ธมฺมสโร วัดสบสม เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูภัทรวรคุณ วัดสถาน เป็นพระอนุสาวนาจารย์

วุฒิการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๓๓ น.ธ.เอก สำนักเรียนวัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
- พ.ศ. ๒๕๔๓ ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๔๓ ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.)มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พ.ศ. ๒๕๔๖ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

หลังสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอาราธนาให้เป็นอาจารย์พิเศษของบัณฑิตวิทยาลัย มจร. (๒๕๔๖-๒๕๕๓) สอนวิชาสัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการโลกยุคใหม่ (Seminar on Buddhism and New World Perspectives) แก่นิสิตระดับปริญญาโททั้งภาคปกติ (พระภิกษุ) ภาคพิเศษ (คฤหัสถ์) นอกจาก นั้นยังได้รับอาราธนาให้เป็นอาจารย์พิเศษระดับปริญญาตรี โท เอก ของมหาวิทยาลัยชั้นนำทั้งของ ภาครัฐและเอกชนอีกหลายแห่ง รวมทั้งเป็นอาจารย์พิเศษให้กับสถาบันพระปกเกล้า วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร โรงเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน เป็นต้น พร้อมๆ กับการทำหน้าที่อาจารย์พิเศษในมหาวิทยาลัย ท่านยังอุทิศตนทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบ “ธรรมประยุกต์” (Applied Buddhism) จนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางด้วยผลงานธรรมนิพนธ์ ในชุด “ธรรมะติดปีก” (ประกอบด้วยธรรมะติดปีก ธรรมะบันดาล ธรรมะดับร้อน ธรรมะหลับสบาย)

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกในแบบ “ธรรมประยุกต์” หรือ Applied Buddhism ของท่านทำให้เกิดกระแสความตื่นตัวและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการศึกษาธรรมะในเมืองไทยอย่างกว้างขวาง ทั้งวงการเทศน์ที่ลดความเข้มขลังทางธรรมเนียมนิยมลงมาสู่การเทศน์เชิงปฏิภาณหรือเทศน์ปนทอล์คที่ทำให้การแสดงธรรมกลายเป็นเรื่องทันสมัยมีชีวิตชีวาเข้าถึงคนได้ทุกกลุ่ม วงการเขียนหนังสือธรรมะที่หนังสือธรรมะกลายเป็นหนังสือยอดนิยมของคนทุกวัย และวงการวิทยุและโทรทัศน์ที่รายการธรรมะกลายเป็นรายการในช่วงไพรไทม์อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน จนปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ถูกนักสื่อสารมวลชนนิยามว่าเป็นปรากฏการณ์ “ธรรมะอินเทรนด์”

ปัจจุบันท่านมีผลงานธรรมนิพนธ์ไม่น้อยกว่า ๑๕๐ เล่ม (สถิติ ณ พ.ศ. ๒๕๕๖) หลายเล่มได้รับการแปลสู่ภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเกาหลี ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาสเปน ภาษาฝรั่งเศส บางเล่มได้รับการดัดแปลงเป็นบทละครโทรทัศน์ ละครเวที ดัดแปลงเป็นบทภาพยนตร์ หรือแม้แต่บทโฆษณาเพื่อการปลูกฝังค่านิยมอันดีงามของสังคม

พ.ศ. ๒๕๕๐ ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัย อันเป็นสถาบันการศึกษาทางเลือกเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและพัฒนาสันติภาพโลก

พ.ศ. ๒๕๕๒ ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน เพื่อเป็นธรรมสถานในการบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับทุกกิจกรรมของชีวิตผ่านการจัดคอร์สภาวนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ และในปีเดียวกันนี้ท่านยังได้ก่อตั้งเว็บไซต์ www.dhammatoday.com เพื่อขับเคลื่อนงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลกตามแนวคิด “ธรรมะออนไลน์ เพื่อไทย เพื่อโลก”

พ.ศ. ๒๕๕๕ ก่อตั้งมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ สถาบันการศึกษาทางเลือกเพื่อการพัฒนาตามปรัชญาพุทธเศรษฐศาสตร์ ในโอกาสธรรมสมโภช ๒๖ ศตวรรษแห่งพระพุทธศาสนายุกาล และ**ก่อตั้งมูลนิธิวิมุตตยาลัย** เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและพัฒนาสันติภาพโลก

ปัจจุบันท่านสังกัด วัดพระสิงห์ (พระอารามหลวง) ตำบลเวียง อำเภอเมืองเชียงรายจังหวัดเชียงราย และพำนักจำพรรษา ณ ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านสันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกด้วยการเขียนหนังสือและการประยุกต์พุทธธรรมเข้ากับทุกกิจกรรมของชีวิตผ่านการจัดคอร์สภาวนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศตามแนวทางแห่งอานาปานสติของพระพุทธองค์

ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

(๑) พ.ศ. ๒๕๕๒ ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ศศ.ด.) มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

(๒) พ.ศ. ๒๕๕๔ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ปร.ด.) สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

(๓) พ.ศ. ๒๕๕๔ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ปร.ด.) สาขาวิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย

(๔) พ.ศ. ๒๕๕๕ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ปร.ด.) สาขาการประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

(๕) พ.ศ. ๒๕๕๘ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ปร.ด.) สาขาเศรษฐศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เกียรติคุณและรางวัล

ก.รางวัลจากต่างประเทศ

(๑) รางวัล "พระธรรมทูตผู้มีผลงานดีเด่นในระดับโลก" (World Buddhist Sangha Youth) ในโอกาสสมโภช ๒๕๕๐ ปี แห่งพระพุทธศาสนายุกาล จากรัฐบาลและคณะสงฆ์แห่งประเทศศรีลังกา (ณ ทำเนียบรัฐบาลศรีลังกา ถวายโดย ฯพณฯ มหินทร ราชปักษะ ประธานาธิบดีประเทศศรีลังกา)

(๒) รางวัล "การศึกษาเพื่อสันติภาพ" จากมูลนิธิ Gusi Peace Prize ณ กรุงมะนิลาประเทศฟิลิปปินส์ ร่วมกับผู้นำ นักการศึกษา นักพัฒนา และองค์กรเอกชนจากประเทศต่างๆกว่า ๒๖ ประเทศ ทั่วโลก

ข.รางวัลในประเทศ

พ.ศ. ๒๕๕๕

- รางวัลเกียรติยศ "ผู้อุทิศตนเพื่อสิทธิมนุษยชน" จาก คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๕

พ.ศ. ๒๕๕๔

- รางวัล "การศึกษาเพื่อสันติภาพ" จากมูลนิธิ GUSI PEACE PRIZE ประเทศฟิลิปปินส์
- รางวัล "ศาสตรเมธี" สาขามนุษยศาสตร์ (ศาสนา) จากมูลนิธิศาสตราจารย์หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล
- รางวัล "บุคคลคุณภาพแห่งปี ๒๐๑๑" จากมูลนิธิสภาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๕๓

- รางวัลศิษย์เก่าผู้มีผลงานดีเด่น จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- รางวัลเกียรติยศ "บัลลังก์คนดีแห่งปี ๒๕๕๓" จากสถานีโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕ และ บริษัท กันตนา จำกัด (มหาชน)
- รางวัล "บัวทิพย์" สาขา นักการศึกษาผู้มีผลงานยอดเยี่ยม จากมูลนิธิพระพุทธวรญาณ
- รางวัล "ผู้ทำคุณประโยชน์ด้านนันทนาการ สาขาการพูด การเขียน การอ่าน" จากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- รางวัล "ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๓" จากกระทรวงวัฒนธรรม

- รางวัล "พุทธคุณูปการ กาญจนเกียรติคุณ" ประจำปี ๒๕๕๓ จากคณะกรรมาธิการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

- หนังสือพิมพ์ Bangkok Post ประกาศยกย่องให้เป็น ๑ ใน ๗ ผู้ทรงอิทธิพลของสังคมไทยในรอบ ๗ ปี

- สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ยกย่องให้เป็น "นักการศึกษาที่ประชาชนชื่นชอบมากที่สุด"

- ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ (กรุงเทพโพล) ยกย่องให้เป็น "บุคคลที่น่ายกย่องที่สุดแห่งปี ๒๕๕๓" ในฐานะผู้เป็นเสียงแห่งมโนธรรมของสังคมไทย

พ.ศ. ๒๕๕๒

- เว็บไซต์ CNN GIOASIA ยกย่องให้เป็น ๒๐ คนกรุงที่น่าจับตามอง (The Bangkok Hot List : 20 People to Watch)

- ได้รับการโหวตให้เป็นสุดยอดนักคิด ปี ๒๕๕๑ จากสถานีวิทยุ อสมท. FM ๙๖.๕ MHz. คลื่นความคิด

- รางวัล "บุคคลต้นแบบคนดีศรีแผ่นดิน ปี ๒๕๕๑" จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

- รางวัล "พุทธคุณูปการ รัชตเกียรติคุณ" ผู้มีพุทธคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา จากคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

พ.ศ. ๒๕๕๑

- หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ยกย่องให้เป็น "คนรุ่นใหม่ผู้เป็นความหวัง" ประจำปี ๒๕๕๑

- หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ยกย่องให้เป็นนักคิดนักเขียนแห่งปี ๒๕๕๑

- นิตยสาร A DAY ยกย่องให้เป็นหนึ่งใน "๑๐๐ บุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจ" (100 idols)

- รางวัล "นักเขียนบทความดีเด่นประจำปี ๒๕๕๑" จากมูลนิธิ ม.ร.ว.อายุมงคลโสณกุล

- รางวัลเกียรติคุณ "สังข์เงิน" ในฐานะนักประชาสัมพันธ์ดีเด่น จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย

- รางวัล "ลูกที่มีความกตัญญูอย่างสูงต่อแม่ ประจำปี ๒๕๕๑" จากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูถัมภ์

พ.ศ. ๒๕๕๐

- รางวัลพระราชทาน "เสาเสมาธรรมจักรทองคำ" สาขาการประพันธ์หนังสือ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

- รางวัลพระราชทาน "บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์แก่เยาวชน" สาขาการศึกษาและวิชาการ จากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร

- รางวัล "BUCA HONORARY AWARDS" ในฐานะผู้มีผลงานโดดเด่นในการนำเสนอธรรมะแบบอินเทรนด์และมีคุณูปการต่อวงการวิชาชีพนิเทศศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ

พ.ศ. ๒๕๔๙

- รัฐบาลและคณะสงฆ์แห่งประเทศศรีลังกา และองค์กร WBSY (World BuddhistSangha Youth) ในฐานะเจ้าภาพจัดงาน "สมโภช ๒๕๕๐ ปีแห่งพระพุทธศาสนายุกาล" (The Celebration of 2550th Buddha Jayanti) มีมติถวายรางวัล "The Great Dharma Putta Award" (พระธรรมทูตผู้มีผลงานดีเด่นระดับโลก) โดยได้รับการถวายรางวัลจาก ฯพณฯ มหินทร ราชปักษะ ประธานาธิบดีแห่งประเทศศรีลังกา

- นิตยสาร Positioning ยกย่องให้เป็น "หนึ่งใน ๕๐ ผู้ทรงอิทธิพลของสังคมไทยประจำปี ๒๕๔๙"

พ.ศ. ๒๕๔๘

- สภาศาสนาเพื่อสันติภาพโลกประกาศยกย่องเป็น "ทูตสันติภาพโลก"

- รางวัล "ผู้มีผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่น" จากมูลนิธิศาสตราจารย์จำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในระดับนานาชาติ

พ.ศ.๒๕๔๙ - ปัจจุบัน

- ได้รับอาราธนาให้เดินทางไปปาฐกถาธรรมและนำภาวนายังต่างประเทศทั้งในทวีปเอเชียยุโรป และอเมริกาเป็นประจำทุกปี เช่น

พ.ศ.๒๕๔๙ - ๒๕๕๑ ปาฐกถาธรรมและนำภาวนาประเทศสหรัฐอเมริกา (รัฐแคลิฟอร์เนีย, ชิคาโก,นิวยอร์ค,บอสตัน,วอชิงตัน ดีซี)

พ.ศ.๒๕๔๙ ทัศนศึกษาดูงานด้านศาสนศึกษา ณ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยมีศาสตราจารย์โดแนล เค สแวเร่อร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นผู้นำชม

พ.ศ.๒๕๕๓ ได้รับอาราธนาจากสังฆะแห่งหมู่บ้านพลัม เมืองบอร์กโดซ์ ประเทศฝรั่งเศส ให้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับท่านติช นัท ฮันห์ ผู้นำทางจิตวิญญาณสายเซน เป็นเวลา ๓ สัปดาห์

พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๕๖ ปาฐกถาธรรมและนำภาวนากลุ่มประเทศในภาคพื้นยุโรป และสแกนดิเนเวีย (ประเทศสวิตเซอร์แลนด์,เยอรมนี,สเปน,เนเธอร์แลนด์,โมนาโก,เดนมาร์ก, ฝรั่งเศส,เบลเยี่ยม,ฟินแลนด์,สหราชอาณาจักร,สวีเดน,นอร์เวย์,สาธารณรัฐเชค,โปรตุเกส, นครรัฐวาติกัน, อิตาลี)

พ.ศ.๒๕๕๖ ปาฐกถาธรรมและนำภาวนาประเทศสหรัฐอเมริกา (รัฐแคลิฟอร์เนีย, นิวยอร์ค, วอชิงตัน ดีซี, ชิคาโก, บอสตัน)

พ.ศ. ๒๕๕๖

- ได้รับอาราธนาจากมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ให้เข้าร่วมงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างลัทธนิกายเถรวาท อาจริยวาท “หนึ่งจุดหมายหลากหลายหนทาง” กับองค์ดาไล ลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของทิเบต เป็นเวลา ๒ วัน ณ กรุงนิวเดลี

- องค์การ UNESCO สำนักงานใหญ่กรุงปารีส อาราธนาให้เป็นผู้แสดงปาฐกถาธรรมในโอกาสงานเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๖ พร้อมทั้งนำเสนอนิทรรศการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยธรรมนิพนธ์แก่นานาชาติ

พ.ศ. ๒๕๕๓

- ได้รับเชิญจากองค์กร “โฟโคลาเร เพื่อความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา” ให้เข้าร่วมประชุมสัมมนาเชิงวิชาการและดูงาน ณ ประเทศอิตาลี

- ได้รับเชิญจากโครงการสังฆเมตตา โดยการสนับสนุนขององค์กร UNICEF ให้เข้าร่วมประชุมและเป็นองค์ปาฐก เรื่อง “พุทธธรรมกับการแก้ปัญหาสังคม” ณ ประเทศกัมพูชา

- ได้รับเชิญจากองค์การ UNICEF เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางศาสนาและนำภาวนา ณ ประเทศภูฏาน

- เป็นผู้ริเริ่มเผยแผ่ธรรมะนวัตกรรมผ่าน Facebook, Twitter อันเป็นการเปิดมิติใหม่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยใช้เทคโนโลยีแห่งยุคข้อมูลข่าวสารในการประยุกต์พุทธธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่

พ.ศ. ๒๕๕๒

- เป็นอนุกรรมการทูตสันติภาพฝ่ายศาสนสัมพันธ์ โครงการทูตสันติภาพ (Ambassador for Peace) ของสหพันธ์นานาชาติและศาสนาเพื่อสันติภาพโลก (ประเทศไทย) สหพันธ์สันติภาพสากล

ผลงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

เป็นคอลัมนิสต์เขียนบทความธรรมะประยุกต์ในหนังสือพิมพ์ นิตยสาร รายเดือน รายสัปดาห์ รายปักษ์ และรายวัน ดังต่อไปนี้

หนังสือพิมพ์

- เนชั่นสุดสัปดาห์
- มติชนสุดสัปดาห์
- ประชาชาติธุรกิจ
- กรุงเทพธุรกิจ
- โพสต์ทูเดย์
- คมชัดลึก
- เดลินิวส์
- THE NATION
- ฯลฯ

นิตยสาร

- SECRET
- REAL PARENTING
- WHO

- แพรว
- WE
- HEALTH & CIUSINE
- แม่และเด็ก
- WISDOM
- กุลสตรี
- ALL MAGAZINE
- ชีวิตต้องสู้
- แก้จน
- HUNT MAGAZINE
- ชีวจิต
- ฯลฯ

วิทยากรประจำและวิทยากรพิเศษรายการโทรทัศน์

- รายการตีท้ายครัว ช่อง ๓
- รายการทูไนท์ โชว์ ช่อง ๓
- รายการหมุนตามโลก ช่อง ๕
- รายการกล้าคิดกล้าทำ ช่อง ๕
- รายการเรื่องของเรื่อง ช่อง ๕
- รายการกรรมลิขิต ช่อง ๕
- รายการเจาะใจ ช่อง ๕
- รายการเมืองไทยวาไรตี้ ช่อง ๕
- รายการเจาะใจ ช่อง ๕
- รายการสยามทูเดย์ ช่อง ๕

- รายการที่นี่หมอชิต ช่อง ๗
- รายการเช้านี้ที่หมอชิต ช่อง ๗
- รายการ Club 7 ช่อง ๗
- รายการธรรมะวันอาทิตย์ ช่อง ๗
- รายการมอง CEO โลก ช่อง ๙
- รายการสุริวิภา ช่อง ๙
- รายการ VIP ช่อง ๙
- รายการเช้าดูวู้ดดี้ ช่อง ๙
- รายการตาสว่าง ๙
- รายการธรรมส่องทาง สทท. ๑๑
- รายการมหัศจรรย์แห่งปัญญา สทท. ๑๑
- รายการหลงกรุง ช่อง Thai PBS
- รายการนิทานแผ่นดิน ช่อง Thai PBS
- รายการเปิดโลกการอ่าน ช่อง Thai PBS
- รายการพุทธประทีป สถานีโทรทัศน์โลกพระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ (WBTV)
- รายการรอยธรรม ASTV
- รายการธรรมาภิวัฒน์ ASTV
- รายการนาทีธรรม นาทีทอง ช่อง TGN
- ฯลฯ

วิทยากรพิเศษทางรายการวิทยุ

- รายการ "การเดินทางของความคิด" FM ๙๖.๕
- รายการครอบครัวข่าว FM ๑๐๖.๐

- รายการเพื่อนเยาวชน สถานีวิทยุกองทัพบก FM ๘๙.๐ และ FM ๙๑.๕
- รายการใต้ร่มธงไทย สถานีวิทยุกองทัพบก FM ๘๙.๐ และ FM ๙๑.๕
- รายการคืนพิเศษ คนพิเศษ FM ๑๐๖.๕

ผลงานธรรมะนิพนธ์ที่นำไปประยุกต์เป็นผลงานโทรทัศน์

- รายการชุมชนนิมนต์ยิ้ม ช่อง ๓
- รายการธรรมะติดปีก (วันนักขัตฤกษ์) ช่อง Thai PBS
- ละครโทรทัศน์ เรื่อง "ธรรมะติดปีก" ช่อง ๓
- รายการดนตรีกวีศิลป์ ตอน พบกวีพบธรรม ช่อง Thai PBS
- รายการดนตรีกวีศิลป์ ตอน กวีนิพนธ์ดลธรรม ช่อง Thai PBS

ธรรมนิพนธ์ภาษาไทย จำนวน ๑๕๓ เล่ม

๑. กรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒. การเดินทางของความคิด ๑ ตอนเรียนรู้สัจธรรมแห่งชีวิต (เขียนร่วมกับสรรเสริญ ปัญญาธิวงศ์ / นิรุตติ์ ศิริจรรยา / อารียา สิริโสดา)

๓. การเดินทางของความคิด ๒ ตอนเข้าใจแก่นแท้รอบตัว (เขียนร่วมกับสรรเสริญ ปัญญาธิวงศ์ / นิรุตติ์ ศิริจรรยา / อารียา สิริโสดา)

๔. ก้าวไปให้ถึงรักแท้

๕. กำลังใจแด่ชีวิต

๖. กิเลส แมเนจเม้นท์

๗. เข็นธรรมะขึ้นภูเขา

๘. คนดลใจ (Heroes)

๙. คนไทย ไกลทุกข์

๑๐. คนสำราญ งานสำเร็จ

๑๑. คมคำธรรมออนไลน์ (สองภาษา ไทย - อังกฤษ)

๑๒. ครู กัลยาณมิตรของชีวิตดีงาม

๑๓. คลื่นนอก คลื่นใน

๑๔. ความจริงเกี่ยวกับความรัก ฉบับพิเศษ

๑๕. ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย

๑๖. ความสุขในกำมือ

๑๗. ความเหมือนในความต่างของสองรัตนมหาบุรุษ

๑๘. คิดถูก โปร่งใส ใจสูง

๑๙. คิดอย่างเซ็น

๒๐. คู่รัก & คู่ชีวิต (Soulmate & Marriage)

๒๑. เคล็ดลับดับทุกข์

๒๒. เคล็ดลับหัวใจเศรษฐี

๒๓. แค่ปล่อยก็ลอยตัว

๒๔. งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์

๒๕. จักรวาลในถ้วยชา

๒๖. ใจดีมีสุข

๒๗. ชาล้นถ้วย

๒๘. ชุมชนนิมนต์ยิ้ม ฉบับธรรมะทะลุมิติ

๒๙. เชิญตะวัน

๓๐. เชื่อ! เรื่องใหญ่ที่สุดในโลก (เขียนร่วมกับ ผศ.ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์)

๓๑. ซีอีโอธรรมะ พบ ซีอีโอโลก

๓๒. ดีเอ็นเอ ทางวิญญาณ

๓๓. ดุษฎีบัณฑิต

๓๔. ตะแกรงร่อนทอง

๓๕. ตายแล้วเกิดใหม่ตามนัยพุทธศาสนา

๓๖. ตายแล้วเกิดใหม่ตามนัยมิลินทปัญหา

๓๗. ถามจากสมอง ตอบจากหัวใจ

๓๘. ถามดี ตอบโดน

๓๙. ทวิตธรรมนำทวิตเตอร์

๔๐. ทำหนึ่งได้น้อย ทำร้อยได้มาก

๔๑. ทิเบต : เส้นทางสู่สวรรค์ (สามภาษา ไทย - อังกฤษ - จีน)

๔๒. ที่สุดแห่งความดี

๔๓. ทุกข์กระทบ ธรรมกระเทือน

๔๔. ธรรมะกับการลงทุน...สู่เศรษฐีแสนสุข

๔๕. ธรรมะเกร็ดแก้ว

๔๖. ธรรมะคลายใจ

๔๗. ธรรมะงอกงาม

๔๘. ธรรมะจาก พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี

๔๙. ธรรมะชาล้นถ้วย

๕๐. ธรรมะดับร้อน

๕๑. ธรรมะต้มยำ เมนูที่ ๑ สูตรเด็ดสู่ความเป็นเลิศ

๕๒. ธรรมะต้มยำ เมนูที่ ๒ สูตรลับดับความร้อน

๕๓. ธรรมะต้มยำ เมนูที่ ๓ สูตรสำเร็จของชีวิต

๕๔. ธรรมะติดปีก

๕๕. ธรรมะทอรัก

๕๖. ธรรมะทำไม

๕๗. ธรรมะน้ำเอก

๕๘. ธรรมะบันดาล

๕๙. ธรรมะพอเพียง

๖๐. ธรรมะพารวย

๖๑. ธรรมะมหาสนุก ชุด ธรรมดีที่สุดแล้ว

๖๒. ธรรมะมหาสนุก ชุด ธรรมะ มาดี

๖๓. ธรรมะมหาสนุก ชุด ธรรมะจัดเต็ม

๖๔. ธรรมะมหาสนุก ชุด อะไรๆ ก็ธรรม

๖๕. ธรรมะมหาสนุก เล่ม ๑

๖๖. ธรรมะมหาสนุก เล่ม ๒

๖๗. ธรรมะรักษา

๖๘. ธรรมะรับอรุณ

๖๙. ธรรมะราตรี

๗๐. ธรรมะศักดิ์สิทธิ์

๗๑. ธรรมะสบายใจ

๗๒. ธรรมะสำหรับตำรวจ

๗๓. ธรรมะหลับสบาย

๗๔. ธรรมะอินเทรนด์

๗๕. ธรรมา ค้าขึ้น

๗๖. ธรรมาธิปไตย

๗๗. ธัมมะ อกาลิโก - ธรรม ไม่จำกัดกาล (รวมนักเขียน ท่านพุทธทาสภิกขุ /ท่านปัญญานันทภิกขุ / พระพรหมคุณาภรณ์ / พระไพศาล วิสาโล)

๗๘. ธัมมิกประชาธิปไตย

๗๙. ธัมมิกเศรษฐศาสตร์

๘๐. นิพพานระหว่างวัน

๘๑. ในหลวงครองราชย์ พุทธทาสครองธรรม

๘๒. บนรอยทางแห่งรอยธรรม

๘๓. บริหารคนให้สำราญ บริหารงานให้สัมฤทธิ์

๘๔. ประชาธิปไตยในระยะเปลี่ยนผ่าน (บทความร่วมกับนักคิดของสังคมไทย)

๘๕. ปรัชญาหน้ากุฏิ

๘๖. ปัญญาที่สากล คือ หลักประกันสิทธิมนุษยชนที่แท้

๘๗. ปาฏิหาริย์แห่งการให้

๘๘. เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค เปลี่ยนโรคให้เป็นครู

๘๙. เปลี่ยนมุมมองการค้าโลก

๙๐. แผนที่ชีวิต เข็มทิศความสุข

๙๑. ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง

๙๒. พระพุทธคุณ ๑๐๐ บท

๙๓. พระสงฆ์กับทางออกจากทุกขสัจของสังคม

๙๔. พุทธพบวิทย์ (เขียนร่วมกับ ดร.วิทย์ สิทธิเวคิน)

๙๕. พุทธพร

๙๖. พุทธวิธีทำใจ

๙๗. ภาวะผู้นำ

๙๘. ภูฏาน : แผ่นดินแห่งความสุข (สามภาษา ไทย - อังกฤษ - จีน)

๙๙. มหัศจรรย์แห่งชีวิต ๗ หลักคิดจาก ว.วชิรเมธี

๑๐๐. มองไม่เห็นฝั่ง

๑๐๑. มองลึก นึกไกล ใจกว้าง

๑๐๒. มองหาคุณค่าชีวิต (เขียนร่วมกับ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา)

๑๐๓. เมตตาธรรม

๑๐๔. โมงยามแห่งความสุข

๑๐๕. ยศ ทรัพย์ อำนาจ เป้าหมายหรือมรรควิธีของชีวิต

๑๐๖. ยอดคน ยอดครู (เขียนร่วมกับ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา)

๑๐๗. รักแท้คือกรุณา

๑๐๘. รักให้เป็น

๑๐๙. รุ่งอรุณแห่งความสุข (สองภาษา ไทย - อังกฤษ)

๑๑๐. รู้ก่อนตาย ไม่เสียดายชาติเกิด

๑๑๑. รู้ตายก่อนตาย

๑๑๒. เรามีเวลาจำกัด

๑๑๓. เรารักแม่

๑๑๔. เรียนรู้ทุกข์ ได้สุขเป็นกำไร

๑๑๕. ลายแทงแห่งความสำเร็จ

๑๑๖. ลายแทงแห่งความสุข

๑๑๗. โลกเย็นเมื่อเห็นธรรม

๑๑๘. วรรคทอง วรรคธรรม (สองภาษา ไทย - อังกฤษ)

๑๑๙. วันแห่งการให้ (สองภาษา ไทย - อังกฤษ)

๑๒๐. ว่ายทวนน้ำ (เขียนร่วมกับ พระไพศาล วิสาโล)

๑๒๑. ศาสตร์แห่งสุข

๑๒๒. สติมา เณรน้อยอัจฉริยะ

๑๒๓. สบตากับความตาย

๑๒๔. สอนวาณิชให้เป็นเศรษฐี

๑๒๕. สัมมาสมาธิ ลมหายใจแห่งการตื่นรู้

๑๒๖. สิ่งที่สูงกว่าเงิน

๑๒๗. สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นด้วยตา

๑๒๘. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑๒๙. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑๓๐. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑๓๑. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

๑๓๒. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๓๓. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

๑๓๔. ๙ มนต์เพื่อความก้าวหน้า

๑๓๕. หนังสือสวดมนต์เช้า - เย็น (คู่มือภาวนา ฉบับธรรมะจาริก)

๑๓๖. หนังสือสวดมนต์เช้า - เย็น (คู่มือภาวนา ฉบับไร่เชิญตะวัน)

๑๓๗. หน้าที่ น่าทำ (สองภาษา ไทย - อังกฤษ)

๑๓๘. หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น

๑๓๙. หนึ่งในร้อย

๑๔๐. ห่มฟ้าดินหอม

๑๔๑. หยุนหยาน : เมืองมหัศจรรย์ (สามภาษา ไทย - อังกฤษ - จีน)

๑๔๒. หัวใจเศรษฐี

๑๔๓. อริยสัจทูเดย์

๑๔๔. อหิงสา มรรคาสู่สันติภาพ

๑๔๕. อัญมณีแห่งชีวิต

๑๔๖. อารยมรรคา : มรรควิธีเพื่อชีวิตดีงาม

๑๔๗. ๒๐๑๒ หากโลกาวินาศ ไทยทั้งชาติจะรับมืออย่างไร

๑๔๘. ๗ สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต

๑๔๙. ๙ เรื่องเพื่อความก้าวหน้า

๑๕๐. Love Analysis ๑ (วิเคราะห์เจาะรัก ๑)

๑๕๑. Love Analysis ๒ (วิเคราะห์เจาะรัก ๒)

ธรรมนิพนธ์ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศ

ผลงานธรรมนิพนธ์ภาษาไทยที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศโดยสำนักพิมพ์ในเมืองไทยและสำนักพิมพ์ต่างประเทศ มีดังนี้

๑.ภาษาอังกฤษ

๑.๑ Anger Management

๑.๒ Dharma at Dawn

๑.๓ Dharma at Night

๑.๔ Good Questions, Great Answers

๑.๕ Happiness is Here and Now

๑.๖ Looking Death in the Eye

๑.๗ Love Management

๑.๘ Miracle of Sufferings

๑.๙ Nibbana in Daily Life

๑.๑๐ Non-Violence

๑.๑๑ Satima: The Genius Novice Monk

๑.๑๒ The Four Noble Truths for Today

๑.๑๓ True Love

๑.๑๔ What the The Buddha Said

๒.ภาษาเกาหลี

ผลงานธรรมะนิพนธ์ภาคภาษาเกาหลี โดยเรียบเรียงเนื้อหาใหม่จากธรรมะนิพนธ์ ๔ เรื่อง ได้แก่ ธรรมะหลับสลาย ธรรมะทอรัก ธรรมะสบายใจ และสบตากับความตาย

๓. ภาษาญี่ปุ่น

ผลงานธรรมะนิพนธ์ เรื่อง ธรรมะหลับสบาย

๔. ภาษาสเปน

ผลงานธรรมะนิพนธ์ เรื่อง ธรรมะหลับสบาย สบตากับความตาย และธรรมะทอรัก

๕. ภาษาจีน

ผลงานธรรมะนิพนธ์ เรื่อง ธรรมะหลับสบาย

๖. ภาษาอินโดนีเซีย

ผลงานธรรมะนิพนธ์ เรื่อง ธรรมะสบายใจ และนิพพานระหว่างวัน

ธรรมบรรยาย

ธรรมบรรยายที่ได้รับการเผยแผ่ผ่านเว็บไซต์ Dhammatoday.com และที่มีผู้ขอจัดทำเพื่อแจกเป็นธรรมทาน จัดแบ่งตามหมวดหมู่มากกว่า ๑๗๑ รายการ ดังต่อไปนี้

สมดุลงานสมดุลชีวิต

๑. คิดบวก ชีวิตบวก

๒. งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

๓. งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์

๔. ปริญญา 2 ใบของไมเคิล แจ็คสัน

๕. ผ่าตัดความเครียด

๖. สมดุลงาน สมดุลชีวิต (ซิดนีย์)

๗. สมดุลงาน สมดุลชีวิต (ธนาคารกรุงเทพ)

๘. สำเร็จทุกงาน สำราญทุกคน

๙. สิ่งที่สูงกว่าเงิน

ความทุกข์ - ความสุข

๑๐. กุศโลบายคลายความโกรธ

๑๑. ขอบคุณความทุกข์

๑๒. ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย

๑๓. แค่ปล่อย ... ก็ลอยตัว

๑๔. ทุเรียนทุกข์เรียน

๑๕. ป่วยกายแต่ใจเป็นสุข

เยาวชนคนรุ่นใหม่

การทำงาน

ภาวะผู้นำ

การครองเรือน

คมธรรมประจำวัน

หลักธรรม

๕๑. Dhamma Made Easy ง่าย งาม ธรรมดา

๕๒. ON ZEN มองเซนเห็นญี่ปุ่น

๕๓. กฎแห่งกำ กฎแห่งแบ

๕๔. กิเลสแมเนจเม้นท์

๕๕. กุญแจสวรรค์

๕๖. ชูธรรมนำชูชก

๕๗. ตัดกรรมตามแนวพุทธ

๕๘. ปาฏิหาริย์สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต)

๕๙. เปลี่ยนการสะเดาะเคราะห์ เป็นการคิดเชิงวิเคราะห์

๖๐. พุทธวิธีชนะกรรม

๖๑. มองลึก นึกไกล ใจกว้าง

๖๒. มาตรฐานของการเป็นชาวพุทธ

๖๓. หัวใจกฐินคือแผ่นดินที่สุขศานติ

นิทานธรรม

๖๔. ธรรมะรับอรุณ ปี ๒๕๕๕

๖๕. ธรรมะรับอรุณ ปี ๒๕๕๖

๖๖. นิทานธรรม กับท่าน ว. (ชุดที่ ๑)

๖๗. นิทานธรรม กับท่าน ว. (ชุดที่ ๒)

๘๖. บุรุษอาชาไนย

๘๗. ประดับไว้ในโลกา (คุณอนุรุธ ว่องวานิช)

๘๘. มหาตมะ คานธี

๘๙. ไม่มีตม ไม่มีบัว

ความกตัญญู

๙๐. กล่อม เกลี้ยง เลี้ยง ดู

๙๑. คิดถึงโยมแม่

๙๒. ใครจะเทียมแม่ฉันนั้นไม่มี

๙๓. จากพุทธบิดาถึงพุทธชิโนรส

๙๔. ดอกกตัญญู

๙๕. ตามหาค่าน้ำนม

๙๖. น้ำทุกหยด ล้วนมีต้นน้ำ

๙๗. มารดามหาบุรุษ

๙๘. ไม่มีแม่ ไม่มีสวนโมกข์

๙๙. ร้อยความดี ความกตัญญูมาเป็นที่หนึ่ง

๑๐๐. หอมกลิ่นกตัญญู

พัฒนาสังคม

๑๐๑. ความเป็นอนัตตาของประชาธิปไตย

๑๐๒. แตกสามัคคี อยุธยาธานีก็สิ้นสลาย

๑๐๓. ฝ่าวิกฤตสังคมไทยด้วย White Ocean

๑๐๔. สันติมรรคาเพื่อสันติประชาธิปไตย

๑๐๕. ๙ คุณลักษณะของตำรวจไทย

จิตภาวนา

[อ้างอิง]

ระบบข้อมูลเพื่อการสืบค้น

ชีวประวัติบุคคลสำคัญของไทย

เรียบเรียงโดย

ศิษยานุศิษย์และเจ้าหน้าที่ประจำสถาบันวิมุตตยาลัย

ณ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เปลือกมนุษย์

เปลือก หมายถึง ผิวหรือส่วนนอกภายนอก ทำหน้าที่ห่อหุ้ม ป้องกันส่วนต่างๆ ของต้นไม้ ความหมาย คำว่าเปลือกมนุษย์ หากสมมุติในทางธรรม หมายถึงผิวนอกที่ประกอบไปด้วย ธรรมคำสั่งสอน ให้ยึดถือ ปฏิบัติ สามารถปกป้องคุ้มครอง ผู้ปฏิบัติดี ผู้รักษาศีล ผู้ประพฤติธรรม ย่อมได้รับการปกป้องคุ้มครองส่งผลไปยังเนื้อใน แก่นแท้ที่มีจิตเป็นกุศลธรรม เปลือกมนุษย์ยังแฝงด้วยความหมาย โลกปัจจุบันมีการปรุงแต่งชีวิตให้เกิดสัมผัสทั้ง 5 อันเป็นที่มาของกิเลสทั้งหลายทั้งปวง เมื่อผู้ใดบุคคลใดติดกับดักของกิเลสแล้ว ยากที่จะหลุดพ้นถ้าไม่ลดละ และปฏิบัติ

สังคมยุคใหม่ มนุษย์มีเครื่องมือเครื่องใช้ในการดำเนินชีวิต มากมายทุกสิ่งทุกอย่างล้วนปรุงแต่ง ชีวิตเหมือนกับจะมีความสุขกับความสะดวกสบายมากขึ้น ความสุขที่หาได้ก็หาใช่ที่เป็นแก่นแท้ ความสุขที่หามาได้ในชีวิตยุคโลกาภิวัฒน์ ดูแล้วช่างคล้ายกับจะมีความสุขสมบูรณ์ แต่เป็นความสุขที่ทุกคนได้มาจากการดิ้นรนขวนขวาย ซื้อหามาเพื่อครอบครอง ทั้งที่รู้ว่าความสุขนั้นไม่ได้อยู่อย่างถาวร เมื่อทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง มีเกิด มีดับ สิ่งปรุงแต่งที่มีในโลกยุคนี้มากมาย มนุษย์เองก็ยังไม่หยุดที่จะหามา ต่างบอกว่าคือความสุข รู้ทั้งรู้ว่า ทุกข์นั้นมีระยะไม่ห่างจากสุขเท่าไร สุขก็ไม่ต่างจากทุกข์ แต่ความสุขนั้นช่างมีเวลาที่สั้น จนหาระยะเวลาไม่ได้ว่าสั้นหรือยาวต่างกันแค่ไหน ทุกครั้งที่มีทุกข์ ย่อมรู้สึกว่าทุกข์ช่างอยู่นานเกินกว่าจะเวียนมาพบกับความสุขอีกสักครั้ง ความคิดความรู้สึกที่คิดที่บอกว่านี่คือความสุข แต่เป็นความสุขของมนุษย์ที่ได้เสพ หามาเสพแต่ช่างสั้นสลับปรับเปลี่ยนกันไป สุขบ้างทุกข์บ้าง เมื่อใดที่ได้ปรุงแต่งให้เกิดความความสุข ยังหลง

ผิดคิดว่าชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ กับสรรพสิ่งที่มาจากการปรุงแต่งกิเลสทั้งปวง ต่างจากการค้นหาความสุขในวิถีทางของความจริงที่นำไปสู่ความเป็นพื้นฐานของความสุขด้วยพุทธวิถีธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตได้ ถือว่าเป็นเทคโนโลยีที่ไม่มีวันตาย

“ธรรมเป็นทางแห่งความสุขที่หลุดพ้น”

สฺวากขาโต ภควา ธมฺโม แปลว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว

สนฺทิฏฐิโก แปลว่า อันผู้ปฏิบัติธรรมจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง

อกาลิโก แปลว่า ไม่ประกอบด้วยกาล คือ การปฏิบัติธรรม ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา

เอหิปสฺสิโก แปลว่า ควรเรียกให้มาดู คือ เชิญชวนให้มาชม และพิสูจน์ได้ หรือท้าทายต่อการตรวจสอบ

โอปนยิโก แปลว่า ควรน้อมเข้ามา คือ ควรน้อมนำหลักธรรมเข้ามาไว้ในใจ หรือน้อมใจเข้าไปให้ถึงหลักธรรม ด้วยการปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจ

ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ แปลว่า อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน

สิ่งปรุงแต่งภายนอกที่พบเห็นในปัจจุบันนี้เปรียบเสมือนเปลือกนอกของสังคมมนุษย์ ที่ซับซ้อนยอกย้อนกัน ทั้งจริง และไม่จริงบ้าง ดี และชั่วปะปนกันไป หันหน้าเข้าหา หลอกลวงกัน ปรุงแต่ง แก่งแย่งกัน วัดค่ากันและกันด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ และเงินตรา แม้แต่ร่างกายที่ปรุงแต่ง เทคโนโลยีทุกวันนี้ยังสามารถปรุงแต่งร่างกายให้เกิดกิเลสลุ่มหลงในภาพลักษณ์ ทั้งผู้ปรุงแต่ง และผู้พบเห็นให้หลงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

สิ่งปรุงแต่งภายนอกของมนุษย์นั้นเกิดมานาน ตั้งแต่มนุษษย์เริ่มเกิดมาบนโลกนี้ เกรเกอร์ เมนเดล (Gregor Mendel) พระชาวออสเตรียค้นพบ และเชื่อว่าวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตจะเกี่ยวพันกับความหลากหลายของหน่วยพันธุกรรมซึ่งเกิดการรวมตัวจับคู่กันเมื่อ พ.ศ. ๒๓๙๙ – ๒๔๐๖ เป็นที่น่าแปลกใจว่า

พระพุทธเจ้า เป็นผู้คนพบก่อนพุทธกาลถึงสิ่งที่ประกอบกันขึ้น รวมตัวกัน หรือถูกปรุงแต่งขึ้น เรียกว่า สังขาร

สังขาร (ในไตรลักษณ์) หมายถึงร่างกาย ตัวตน สสาร สิ่งที่ประกอบกันขึ้นหรือถูกปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ๔ สังขารในความหมายนี้แบ่งเป็น ๒ คือ **สังขารมีใจครอง** (อุปาทินนกสังขาร) คือสิ่งมีชีวิต มีจิตวิญญาณ สามารถเคลื่อนไหว รับ จำ คิด รู้อารมณ์ได้ ได้แก่มนุษย์ อมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน **สังขารไม่มีใจครอง** (อนุปาทินนกสังขาร) คือ สิ่งมีชีวิต ไม่มีจิตวิญญาณ จำได้แต่คิดไม่ได้

สังขารในความหมายนี้ จัดเป็นรูปขันธ์ในขันธ์ ๕ มิใช่ สังขารขันธ์ และมีลักษณะเสมอกันโดยเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สังขารที่มีเกิดมีดับ หมายถึงร่างกาย ตัวตน สสาร สังขารขันธ์ ในทางพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๓ ข้อ

๑. กายสังขาร การปรุงแต่งกาย คือ ลมหายใจ หมายเอาการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถต่างๆ

๒. วจีสังขาร การปรุงแต่งวาจา คือ วิตก การตรึก วิจารณ์ การตรอง หมายถึงการคิดปรุงแต่งต่างๆ

๓. จิตสังขาร การปรุงแต่งจิต คือ เจตสิก ได้แก่อารมณ์ต่างๆ ที่ปรุงแต่งจิตให้มีอาการเป็นไปต่างๆ

คำว่า **สังขาร** ในเรื่องไตรลักษณ์กับในเรื่องขันธ์จะต่างกัน คือสังขารในเรื่องไตรลักษณ์เป็นรูปธรรม ในเรื่องขันธ์เป็นนามธรรม

ดังนั้น สังขารคือ การปรุงแต่งของจิตให้เกิดหน้าที่ โดยแบ่งเป็นกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร

เปลือกมนุษย์ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่อยู่นอกเหนือสังขารอันได้แก่การปรุงแต่งให้กับ กายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร ที่ปรุงแต่งขึ้นมาในยุคนี้ ด้วยผลของการ

ปฏิบัติต่อสังคม และมนุษย์ด้วยกัน ว่าด้วยเปลือกของมนุษย์ ที่สามารถปรุงแต่งรูป รส กลิ่น เสียง หาใช่เปลือกแท้ของความเป็นจริง แต่กระนั้นเรายังสามารถปรุงแต่งจิตใจเราได้ด้วยการฝึก เพื่อให้ได้เปลือกแท้ของความจริงด้วยการนำ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มาเป็นเครื่องปรุงแต่งต่อจิตใจซึ่งส่งผลให้เกิดความงดงาม ของกายสังขารต่อผู้พบเห็น วจีสังขารต่อผู้ได้รับฟัง และจิตสังขารที่มีแต่กุศลจิต ความงดงามที่เกิดจากการปรุงแต่งต่อรูปลักษณ์ภายนอกนั้นปรากฏอยู่ทั่วไป และเป็นปกติของมนุษย์ เกิดจากการดูแล บำรุงรักษาร่างกาย การแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องประดับ การปรุงแต่งด้วยกลิ่นหอม และรสสัมผัสด้วยผิวที่งดงาม นุ่มนวล ตลอดจนมธุรสวาจาที่เหมาะสมควรแก่สังคม และผู้คน ล้วนแล้วแต่สามารถปรุงแต่งให้ดี หรือไม่ดีย่อมได้ แต่จิตสังขารเป็นที่ปรุงแต่งที่อยู่ในจิตใจล้วนแล้วมาจากอารมณ์ที่ปนเปื้อนมาจากกิเลสที่เกิดมาจากรูป รส กลิ่น เสียง กาย สัมผัสได้ทั้งหมดจึงเป็นที่มาของอารมณ์ที่ปรุงแต่งให้เกิดจิตสังขาร

ความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้มาจากการที่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความงาม ซึ่งจัดเป็นความงาม ภายในที่มีคุณค่า เป็นความงามของจิตใจที่ผ่านการพัฒนาตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นความรู้ที่พระองค์ทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนถ่ายทอดให้กับมนุษย์โลก ตลอด ๔๕ พรรษา

ดังนั้น เรื่องความงามจึงมาจากการมีธรรมในใจ หรือมีความงามภายในแล้วจึงมีความงามภายนอก แต่ขณะที่ปัจจุบันพบว่าเรามีการให้คุณค่าของความงามเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริงของชีวิต คือ การให้คุณค่าของความงามที่เปลือกนอก คือด้านร่างกายตามค่านิยมของคนในสังคมนั้น ซึ่งเป็นความงามที่เคลือบด้วยกิเลสตัณหาของความเห็นของผู้ที่ให้คุณค่าของความงามผ่านร่างกาย

นั้นเป็นการปกปิดความจริงที่อาจจะอัปลักษณ์ ประกอบด้วย ความเห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์ส่วนตนเป็นใหญ่ มีความหลอกลวง ไม่มีความจริงใจ

ความนิยมชื่นชมยินดีต่อรูปลักษณ์ภายนอกนั้นเป็นความรู้สึกทางสัญชาตญาณ ซึ่งเมื่อมีอยู่ในมนุษย์ก็กลายเป็นความจำเป็นทางจิตใจขึ้น ความงามภายนอกเป็นความงามที่เกิดจากการรับรู้ได้ จากสิ่งสัมผัสด้วยประสาททั้งห้า และการให้ค่านิยมของคนในสังคมยุคนี้ว่ารูปกาย หน้าตา อย่างนี้ๆ จึงเรียกว่างาม ความงามลักษณะเช่นนี้จึงมีหลากหลายตามแต่จะกำหนดกัน

ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัสด้วยกาย

การได้เห็น เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสทาง ตา การรับรู้ทางตา เพื่อให้ไวต่อการสร้างสรรค์ การสังเกต และมองสิ่งรอบๆ ตัว

การได้ยิน เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสทาง หู การรับรู้ทางการฟัง ระบบการได้ยิน

การได้กลิ่น เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสทาง จมูก การได้กลิ่น และสามารถบอกได้ว่าเป็นกลิ่นอะไร

การได้ลิ้มรส เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสทาง ลิ้น รับรู้ทางการชิมรส รับรู้รสต่างๆ

การได้สัมผัส เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสทาง มือ หรือผิวหนังส่วนอื่น ความรู้สึกไวต่อสิ่งของที่ได้สัมผัส

สิ่งที่เรียกว่าความงามทางโลก อันเป็นความหลงใหลไปตามโมหะ ของคนในโลกที่หลงใหลในความงาม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เดี๋ยวงามอย่างนั้นเดี๋ยวงามอย่างนี้ มันไม่เป็นไปเพื่อปกติสุขแล้ว โดยมากมันงามเพื่อยั่ว เพื่อหลอก คือใช้ความงามเป็นเหยื่อสำหรับตกเบ็ดแก่กัน และกัน ความงามอย่างนี้เป็น

อันตราย เป็นความงามอย่างโลกที่เขาหลงใหลชอบใจกันตามประสาโลกที่มีโมหะหรือความโง่เป็นสมุฏฐาน

ความงามภายนอกเป็นความงามที่มองเห็นด้วยประสาทสัมผัส เป็นการประเมินค่าความงามตามทรรศนะของคนในสังคมแต่ละสังคม การประเมินค่าความงามก็แตกต่างกันตามยุคสมัย หากพิจารณาตามกฎพระไตรลักษณ์จะเห็นถึงความไม่จีรัง ไม่ยั่งยืน เป็นการตีค่าตามยุคสมัย เปลี่ยนแปลงไปตามกาลครั้นมาถึงยุคนี้ ค่านิยมด้านความงามก็ได้เปลี่ยนไป ใครที่มีลักษณะต้องตรงกับค่านิยมความงามของยุคสมัยนั้นจะได้รับการยกย่องเป็นที่ยอมรับของสังคมนั้นๆ ในขณะที่ความงามภายในเป็นความงามที่เป็นไปตามธรรม เป็นความงามที่มีลักษณะจากการประพฤติตนให้อยู่ในทางศีลทางธรรมตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นความงามที่ยั่งยืน เป็นความงามที่ทุกคนสามารถสร้างได้ ทำให้มีได้แก่ตน ทำให้เกิดความสงบ ความสุข ไม่มีการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง และสังคม

ความงามภายนอกยังมีความสำคัญต่ออาชีพ ตัวอย่างเช่น นางอัมพปาลีคณิกา๑๘ ซึ่งมีอาชีพเป็นโสเภณี ดังมีเรื่องเล่ามาว่า นางเกิดเป็นโอปาติกะที่โคนต้นมะม่วงในพระราชอุทยานเมืองเวสาลี พวกเจ้าลิจฉวีจึง ตั้งชื่อ “อัมพปาลี” แปลว่า “ผู้รักษาต้นมะม่วง” นางเป็นคนสวย เป็นที่หมายปองของ เจ้าชายแห่งแคว้นวัชชี ที่ต่างหมายปองนางมาเป็นคู่ เมื่อไม่สามารถตกลงกันได้ เจ้าชายเหล่านั้นจึงได้นำเรื่องเข้าประชุมในสภาของแคว้น เนื่องจากไม่มีบิดามารดาผู้ให้กำเนิด สภาจึงมีมติให้นางอัมพปาลี เป็น “คณิกา" คือหญิงของหมู่คณะ นั่นคือนางต้องตกเป็นสมบัติของเจ้าชายทุกพระองค์ เจ้าชายทุกพระองค์มีสิทธิได้อภิรมย์กับนางเสมอเหมือนกันหมด โดยจ่ายค่าตัวให้นางคืนละ ๕๐ กหาปณะ นอกจากนางจะเป็นคนสวยแล้วนางยังเชี่ยวชาญในการฟ้อนรำ ขับร้อง และเล่นดนตรีด้วย ก่อนที่จะรับตำแหน่งเป็นหญิงคณิกานั้น นางอัมพปาลีได้เสนอเงื่อนไขหลายอย่าง อาทิ เช่น ขอมีที่พักที่

สะดวกสบาย และมีสิทธิในการถือครองทรัพย์สินส่วนตัว ทำให้นางมีชีวิตที่สะดวกสบายจากฐานะที่มั่งคั่ง มีสวนมะม่วงกว้างขวาง มียานพาหนะชนิดเลิศ และมีบริวารคอยรับใช้ และข้อสำคัญคือมีเกียรติในสังคม นอกจากนี้นางยังได้รับสิทธิเสนอให้เสนอเงื่อนไขได้ ๕ ประการคือ

๑. ต้องให้นางอยู่อาศัยในที่อยู่ซึ่งอยู่ด้านหน้าของเมือง

๒. ขณะที่มีแขกคนหนึ่งอยู่กับนาง ห้ามแขกคนที่สองเข้าไปเด็ดขาด

๓. แขกต้องจ่ายค่าตัวของนางคนละ ๕๐ กหาปณะ

๔. หากสภาของรัฐมีคำสั่งให้ตรวจค้นที่บ้านพักของนาง เจ้าหน้าที่ที่จะเข้าค้นได้ในวันที่ ๗ นับแต่วันที่ออกคำสั่ง

๕. จะต้องไม่มียามคอยตรวจตราคนเข้าออกที่บ้านของนาง

สภาแห่งแคว้นวัชชียินดีรับเงื่อนไขทั้ง ๕ ข้อดังกล่าว เป็นเหตุให้มีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย และต่อมานางได้มีบุตรชายที่เลี้ยงจนเติบใหญ่ จนกระทั่งออกบวช นางได้มีโอกาสฟังธรรมจากพระลูกชาย และได้ออกบวชตามจนบรรลุอรหัตผล ซึ่งข้อธรรมที่นางใช้พิจารณาคือสังขารเป็นหลัก กล่าวคือเมื่อก่อนนั้นเป็นคนสวย แต่บัดนี้รูปร่างได้เปลี่ยนไปจนหมดสิ้น ผมที่เคยดกดำเป็นลอนก็กลับหงอก ผิวหนังที่เคยเต่งตึงเปล่งปลั่งก็หย่อนยาน และตกกระ หูก็ตึงได้ยินไม่ชัด ตาก็ฝ้าฟางมองไม่ค่อยชัด นางพิจารณาจนเห็นชัดถึงความไม่เที่ยงของสังขาร จนเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหมด

หลักธรรมที่ทำให้เกิดความงามตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ อัปปมาทะ ขันติ โสรัจจะ ไตรสิกขา พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ เบญจศีล เบญจธรรม กัลยาณมิตร ๗

การประยุกต์ใช้หลักธรรมให้เกิดความงาม และนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน ที่สามารถกล่อมเกลาจิตใจของผู้ที่ได้นำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิด

ความงามอย่างแท้จริง และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ประมาทคือ การไม่ขาดสติ เป็นคนที่มีความอดทน สงบนิ่งต่อสิ่งยั่วยุ ยึดมั่น มีศีลธรรม จิตใจสงบ เห็นความถูกต้อง รู้จักแยกแยะ ทั้งมีสติปัญญา มีกระบวนการพิจารณาหาเหตุผลต่อความเป็นจริงของชีวิต มีเมตตากรุณาด้วยพรหมวิหาร มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พูดจาอ่อนหวาน ช่วยเหลือการสังคม วางตนเหมาะสม เป็นความงามภายในที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง

ปัจจุบันคุณค่าความงามยังถูกกำหนดอยู่ที่รูปกายภายนอก จากสิ่งที่เห็นและสัมผัสได้ คุณค่าของผู้หญิงได้ถูกกำหนดจากรูปร่างหน้าตาเป็นหลัก หญิงใดที่มีรูปร่างหน้าตาที่ต่างไปจากมาตรฐานที่กำหนดของสังคมนั้นๆ ทำให้คุณค่าของหญิงคนนั้นด้อยลงไป หาได้พิจารณาจากภายใน หรือความงามของจิตใจ เปรียบเสมือนเปลือกนอกที่ได้บุญกุศลมาแต่ปางก่อน หลายคนปรุงแต่งเพื่อให้ได้มาตามสภาพสังคมที่กำหนด มีทั้งเสริมแต่งศัลยกรรม ตัดแต่งเพิ่มเติมให้ดูงาม หาใช่แต่เพียงหญิงเท่านั้น ทั้งชายเองก็ปรุงแต่งกัน เพื่อให้รูปลักษณ์ภายนอกที่เปรียบเสมือนเปลือกให้รู้สึกถึงกิเลสทั้งผู้เห็น และผู้ปรุงแต่งให้เห็น

อัปปมาทะ คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติ และการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงาม และความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลยการทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป

อัปปมาทะ หมายถึง ความไม่ประมาทคือ การที่จิตไม่สงบ ไม่อยู่นิ่ง ปราศจากซึ่งสติ ไม่ปล่อยจิต ปล่อยกายทุจริต วจีทจุริต มโนทุจริต หรือในกามคุณ ๕ จัดเป็น ความงามภายในที่มาจากความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับจิตที่ต้องฝึกฝนให้มีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งใดควรทำ หรือสิ่งใดไม่ควรทำ เพราะสรรพสิ่งทั้งหลาย

ทั้งปวง ที่ปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ความไม่ประมาททำให้เกิดสติมีความระมัดระวัง ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางที่ชั่วหรือเสื่อม ไม่ให้หลงผิด ไม่ฟุ้งเฟ้อ คอยยับยั้งไม่ให้หลงระเริงไปกับความงามทางร่างกาย ซึ่งมีการเสื่อมสลายไปตามวัยและเหตุแห่งกรรม ความไม่แน่นอน การที่จะเลือกปรุงแต่งเสริมความงามให้ตนเอง ต้องตัดสินใจอย่างมีสติ รอบคอบ เลือกเสริมความงามอย่างถูกวิธี และไม่เป็นอันตรายต่อตนเองทั้งปัจจุบัน และอนาคต

พรหมวิหาร ๔ พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหม หรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐ และบริสุทธิ์

พรหมวิหารประกอบไปด้วย เมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คิดให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา พลอยยินดีในความสุข อุเบกขา วางเฉย

ดังนั้นทั้ง พรหมวิหาร และอัปมาทะ ก็เปรียบเหมือนความงามที่อยู่ภายในตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การดำรงชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นความงามที่บริสุทธิ์ หมดจด ทัศนคติที่ดี ดังที่พูดกันว่าคิดในเชิงบวก การคิดบวกก็จะส่งผลมายังภายนอก หรือที่ว่าเปลือก เปลือกนี้จะงดงามสดใสเป็นที่พอใจของผู้พบเห็นโดยมิต้องปรุงแต่งใดๆ เพราะงามจากใจ ช่วยเสริมแต่งภายนอกให้งาม ด้วยธรรม และคุณธรรม

ความงามภายนอก อันเปรียบเหมือนเปลือกของมนุษย์ยังสามารถประพฤติปฏิบัติให้เกิดความงาม ควบคู่กับความงามที่เสริมแต่ง หรือปรุงแต่งให้เห็นถึงความงามที่หมดจดของภายนอกได้ อันได้แก่

๑. ขันติ โสรัจจะ ขันติ อดทน อดกลั้น โสรัจจะ สงบเสงี่ยม อ่อนโยน

๒. ไตรสิกขาสมาธิ ศีล สำรวมกาย วาจา

๓. สังคหวัตถุ ทาน การให้ ปิยวาจา คำพูดไพเราะ อัตถจริยา ประพฤติประโยชน์ สมานัตตา ความมีเสมอตน

๔. เบญจศีล เบญจธรรม เบญจศีล ศีลทั้ง ๕ สัมมาอาชีวะ สัจจะ

๕. กัลยาณมิตรธรรม ปิโยเป็น ที่รัก ครุ เป็นที่เคารพ ภาวนีโย เป็นผู้น่าเจริญใจ วัตตา รู้จักพูดให้เหตุและผล วจนักขโม อดทนต่อถ้อยคำ คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา เป็นผู้แถลงเรื่องได้ล้ำลึก โน อัฏฐาเน นิโยชะเย เป็นผู้ไม่นำไปสู่ที่อันไม่สมควร

เปลือกมนุษย์นั้นไซร้ใยช่างแตกต่างกัน ดั่งผิวพรรณ รูปร่างหน้าตา หนุนกันมาตามบุญทำกรรมส่งจากชาติปางก่อน ถึงชาตินี้เป็นมนุษย์สูงสุดชน ความเป็นคนต่างจากสัตว์มากมายนัก ผิวนอกสัตว์ในโลกนี้มีสีสัน ลวดลายต่างกัน สวยงามตามมิติกรรมที่สร้างสรรค์กันมา เปลือกมนุษย์ต่างหาก ที่ตามแต่ง ปรุงแต่งกันไป

ความงามทั้งภายนอกภายใน เมื่อผู้ใดได้ปฏิบัติประพฤติ ยึดมั่นถือตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นความสวยสดงดงามทั้งภายนอก และภายในกุศลผลบุญที่ได้ย่อมประจักษ์แก่ผู้พบเห็น เป็นที่น่าคบหา นับถือ และมีไมตรีจิต ดั่งที่งามจากเปลือกนอกถึงใน

เรื่องของความงามเป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่ใช่เรื่องขององค์ประกอบทางกายแต่เพียงอย่างเดียว ดั่งคำว่า "ความประพฤติงาม" หรือ "เป็นผู้มีปัญญาอันงาม" ซึ่งมาจากความรู้สึกสัมผัสความงามของใครสักคนได้ โดยไม่เคยพบหน้าค่าตาเลยสักครั้ง แต่ความงามที่สัมผัสได้จากการได้ยิน ได้จากชื่อเสียง ความงามความดีที่เขาหรือเธอประกอบกระทำขึ้น

ศีลจะมีส่วนช่วยปรุงแต่งหน้าตาให้ดูดีจริงๆ ต่อเมื่อสะอาดหมดจดในข้อหนึ่งๆ ความรู้สึกภายในเป็นอย่างไร ก็จะมองเห็นเป็นเช่นนั้น แล้วเกิดความรู้สึกเช่นนั้นตามไป

๑. อยากปกป้องชีวิตสัตว์ ทำให้หน้าตาใจดี เห็นแล้วสงบเย็นดูปลอดภัย

๒. ไม่เพ่งเล็งอยากได้ ทำให้หน้าตาน่าไว้ใจ เห็นแล้วน่าเชื่อถือ

๓. ซื่อสัตย์กับคู่ครอง ทำให้หน้าตาชวนอบอุ่นใจ เห็นแล้วนึกอยากเป็นคู่ด้วย

๔. ไม่คิดปั้นคำลวง ทำให้หน้าตาใสซื่อ เห็นแล้วนึกเอ็นดู

๕. ไม่เกลือกกลั้วสิ่งเสพติดมึนเมา ทำให้หน้าตาดูปกติ เห็นแล้วไม่ชวนระแวงแบบคนบ้า

การมีศรัทธาในการให้ทาน เมื่อนึกถึงบุญ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ ทำรู้สึกสดชื่น รู้สึกปิติยินดีจากภายใน เป็นความปิติยินดี อันบันดาลขึ้นจากความปลื้มเปรม ความอิ่มเอมที่บริสุทธิ์ ปราศจากเงื่อนไขใดๆ ให้ได้มา หรือตอบแทน หากทำทานแล้วฝืนยิ้ม ฝืนทำไปแค่นๆ แกนๆ ใจไม่เกิดสุข เกิดแต่ทุกข์กังวล ไม่สงบ ไม่ส่งเสริมใจให้จิตเป็นกุศลนั้นไม่นับว่าถึงความเลื่อมใสหรือใจเป็นทาน เพราะแสดงให้เห็นว่าใจยังแห้งแล้ง ห่อเหี่ยวอยู่

หากทานที่ให้ด้วยจิตใจคับแคบ เพื่อแก่งแย่งชิงดีเอาเด่น หรือให้ทานกีดกันไม่ยอมร่วมให้ทานกับใคร ไม่ยอมถวาย หรือทำทาน สังฆทาน แบบนี้กรรมจะตกแต่งให้หรือเห็นแล้วไม่สบายใจเสียมากกว่าจะน่าเลื่อมใส ตามอาการทางจิตนั่นเอง

วิธีง่ายๆ เพื่อสร้างศรัทธาในการให้ คือให้เพราะอยากให้ อยากทำในสิ่งที่ดี ถวายเพราะอยากถวาย และไม่เลือกทำ ไม่สร้างเงื่อนไขว่าเป็นสัตว์ ต้องเป็นใคร ต้องเป็นพระ ขอเพียงของที่ให้ทานนั้นเป็นสิ่งที่คุณได้มาโดยชอบธรรม ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใคร ทั้งมีน้ำจิตน้ำใจ คิดอยากให้ใจก็เบิกบานเป็นปิติ ยิ่งสั่งสมบ่อยครั้งเท่าไรใจในการให้ยิ่งสวยงามมากขึ้นเท่านั้น

สรุปแล้วความน่ารังเกียจของจิตนั่นแหละ คือที่มา และเหตุแห่งกายที่น่ารังเกียจ ความงดงามของจิตคือ ต้นเหตุแห่งกายที่งดงาม หลักคิดง่ายๆ เมื่อเกิดกิเลสแล้วตามใจกิเลสบ่อยๆ จะเป็นเหตุให้ใจเสื่อมทรามลง ส่งผลให้มีรูปทรามอย่างเห็นได้จากภายนอกก่อน เช่น ใบหน้าหมองคล้ำ ราศีหม่นมืดลง แต่ถ้าเกิดกิเลสแล้วรู้จักระงับ ไม่ทำอะไรประเจิดประเจ้อ จะเป็นเหตุให้มีจิตใจสวยขึ้น ผลที่ตามมาให้เกิดรูปสวยควบคู่กับใจ เช่น ใบหน้ากระจ่าง ราศีสดใสขึ้น สังเกตอยู่อย่างนี้ก็คงไม่คิดกังขาว่า ถ้าชาตินี้หรือชาติหน้ามีใจสวยหรือใจทรามจะทำให้รูปร่างหน้าเป็นไปตามใจ หรือจิตที่ดี และไม่ดีมีมากน้อยเพียงใด

จิตมีความปลาบปลื้มในการให้ทานที่ไหนก็ตามกับบุคคลใดก็ตาม ก็ควรให้ทานในที่นั้นกับบุคคลนั้น (อิสสัตถสูตร)

ผลของการให้ทานด้วยศรัทธา คือ เป็นผู้มีรูปงามชวนพิศ น่าเลื่อมใส และผิวพรรณงามยิ่งในที่ที่ทานนั้นเผล็ดผล (สัปปุริสสูตร)

ทะลุเปลือกให้ถึงใจ....มนุษย์

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นสังคมวัตถุมากขึ้น ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันเหมือนสังคมในอดีตได้หายไป สังคมให้ความสำคัญทางวัตถุมากขึ้น เดินตามกระแสแฟชั่น และวัฒนธรรมทางตะวันตก สังคมพัฒนาขึ้น แต่จิตใจของผู้คนกลับไม่ได้พัฒนาตาม จึงเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงสภาพของสังคมในปัจจุบันที่ต่างจากอดีตได้อย่างชัดเจน

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ชีวิตที่เคยอยู่แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันได้เปลี่ยนแปลงไป โลกของเทคโนโลยีได้ก้าวเข้ามาในการดำเนินชีวิต การหลงไหลในวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในรูปแบบต่างๆ ที่รวดเร็วมาก การสื่อสารต่างๆ ไม่ว่าจากอินเตอร์เน็ตหรือสื่ออื่นๆ ทำให้โลกปัจจุบันสามารถสื่อสารถึงกันได้ง่ายขึ้น ทั้งด้านธุรกิจและการศึกษา นับว่าเป็นการสื่อสารที่สะดวกรวดเร็วเป็นการย่อโลกให้แคบลง แต่ในด้านการดำเนินชีวิตของคนก็มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ธรรมเนียมประเพณี ที่เป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมตามสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามโลกปัจจุบัน

การสื่อสาร ข้อมูลข่าวสาร ยุคโลกาภิวัฒน์ ส่งผลกระทบกระเทือนต่อสังคม ทั้งมีส่วนเกี่ยวข้อง สนับสนุน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคม มาจากการสื่อสาร ส่งข่าวสารสู่มวลชน การสื่อสารกับตนเอง และการสื่อสารกับบุคคลอื่น เป็นการสื่อสารที่มีอิทธิพล และสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงมีลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมของสังคมเป็นสำคัญ

การสื่อสารเชิงพุทธศาสนาที่ก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีหลักการ และแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ คือ สื่อสารด้วยสติ บนพื้นฐานของความ

เข้าใจ และเคารพในตนเอง และผู้อื่น บนหลักการของเหตุและผลตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดปัญญา สร้างสรรค์ และนำไปสู่การกระทำที่ดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การสื่อสารเชิงพุทธนี้เป็นดังเช่นมรรควิธีที่เป็นเหตุนำไปสู่ผล คือ การเปลี่ยนแปลงสังคม ในทางที่เป็นประโยชน์สุข โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากตนเองในการให้ข้อมูลข่าวสาร การใช้เครื่องมือสื่อสารต่อสาธารณชน, กลุ่มคนอย่างมีสติ ปราศจากอคติในทางสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น

ในทางพระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญก็คือ ตัวสาร (message) คือ หลักธรรมนั่นเอง โดยพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับพระธรรม เทียบเท่ากับพระองค์เอง ดังความที่พระองค์ได้ตรัสกับพระวักกลิว่า “ผู้ใดเห็นพระสัทธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเป็นบัณฑิตเห็นเรา (ส่วน) ผู้ไม่เห็นพระสัทธรรมถึงจะเห็นเราก็ชื่อว่าไม่เห็น” และดังความที่พระองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ในคราวก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้วบัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราล่วงลับไปก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย”

พุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในหลักไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์เป็นสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย กล่าวโดยย่อคือ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งที่เป็นนามธรรม และเป็นรูปธรรม มีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืนถาวร มีความเสื่อมสลาย มีความเป็นทุกข์ ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น และการสลายลงไป มีความกดดัน ฝืน และขัดแย้ง เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพอย่างนั้น มีการเปลี่ยนแปลงทำให้ไม่สามารถรักษา หรือคงอยู่ในสภาพเดิม ไตรลักษณ์มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งปรากฏให้เห็นโดยอาการที่สัมพันธ์กัน เนื่องอาศัยเหตุเป็นปัจจัยสืบต่อแก่กันตามหลักปฏิจจสมุปบาท

หลักไตรลักษณ์กับหลักปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหลักนี้ล้วนแสดงให้เห็นความ จริงซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติอย่างเดียวกัน ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน เพียงแต่แสดงคนละแง่หรือคน ละแนว ไตรลักษณ์มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งปรากฏให้เห็นเป็นอย่างนั้น โดยอาการที่ สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันตามหลักปฏิจจสมุปบาท ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาท มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนมองเห็นเป็นลักษณะของไตรลักษณ์

คำว่า ไตรลักษณ์ นี้มาจากภาษาบาลีว่า "ติลกฺขณ" ติ แปลว่า สาม, ๓ ลกฺขณ แปลว่า เครื่องทำสัญลักษณ์, เครื่องกำหนด, เครื่องบันทึก, เครื่องทำจุดสังเกต, ตราประทับ เปรียบได้กับภาษาอังกฤษในคำว่า Marker ติลกฺขณ จึงแปลว่า "เครื่องกำหนด ๓ อย่าง" ลักษณะ ๓ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิยาม คือกฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร

สังขารเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา มีความหมายอยู่ ๒ นัย นัยแรก คือ สังขาร หมายถึง สิ่งที่ถูกปรุงแต่ง หรือ สภาวะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง หรือ ผู้ถูกกระทำ ซึ่งตรงกับความหมายว่าสังขตธรรม นัยที่สองคือ สังขาร หมายถึง สิ่งที่ปรุงแต่ง หรือ สภาวะที่ปรุงแต่งสิ่งอื่น หรือ เป็นผู้กระทำ ซึ่งหมายถึง สิ่งปรุงแต่งความคิดที่มีเจตนาเป็นตัวนำ เป็นผลให้เกิดการกระทำทั้งที่เป็นกุศล อกุศล

ธรรม ในไตรลักษณ์ หมายถึง ครอบคลุมทุกๆสรรพสิ่งล้วนสิ้น ทั้งสากลจักรวาล กล่าวคือตั้งแต่เล็กที่สุด จนใหญ่ที่สุด ทั้งรูปธรรม นามธรรม โดยไม่มีข้อยกเว้นใดๆ ทั้งสิ้น

ไตรลักษณ์ แปลว่า "ลักษณะ ๓ อย่าง" หมายถึงสามัญลักษณะ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสรู้ ๓ อย่าง ได้แก่ :-

๑. อนิจจตา (อนิจจลักษณะ) - อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ์

๒. ทุกขตา (ทุกขลักษณะ) - อาการเป็นทุกข์ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการที่กดดัน อาการฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ อาการที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว อาการที่แสดงถึงความเป็นทุกข์ของขันธ์

๓. อนัตตตา (อนัตตลักษณะ) - อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่ไม่มีตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร อาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง อาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย อาการที่แสดงถึงความความด้อยสมรรถภาพโดยสิ้นเชิงไม่มีอำนาจกำลังอะไรต้อง อาศัยพึงพิงสิ่งอื่นๆ มากมายจึงมีขึ้นได้

สรุปความพระไตรลักษณ์ ได้ดังนี้ "สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง มีอันต้องแปรปรวนไปเป็นอาการธรรมดา, จึงทนอยู่ไม่ได้จึงต้องเสื่อมไปเป็นอาการธรรมดาและดับไปในที่สุด จึงจักเป็นทุกข์ถ้าไปอยากไปยึดด้วยเหล่าตัณหาอุปาทาน, เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ของตัวของตน (ตัวตน-หมายถึงตัวตนของสิ่งต่างๆทั้งหลายทุกชนิด รวมทั้งตัวตนของตนด้วย) ที่เป็นแก่นเป็นแกนอย่างแท้จริง ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยต่างๆ มาประชุมปรุงแต่งกันชั่วขณะ หรือประกอบกัน

ในระยะเวลาหนึ่ง เป็นกลุ่มก้อนมายาหรือฆนะ ดังนั้นเมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นมีอันต้องแปรปรวน เสื่อม และดับไปตามสภาวธรรม (ธรรมชาติ) ด้วยเหตุอันหนึ่งอันใดก็ดี ฆนะ หรือกลุ่มก้อนของตัวตนหรือของตนเหล่านั้นอันเป็นผล จึงต้องแปรปรวนเสื่อม และดับไปตามเหล่าเหตุต่างๆ ที่มาเป็นปัจจัยกันนั้น ในที่สุด เป็นไปตามหลักธรรมอิทัปปัจจยตา

ผู้ศึกษาและเข้าใจไตรลักษณ์ ย่อมเข้าถึงกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติจะไม่ยึดมั่น ถือมั่นอย่างงมงาย ย่อมรู้ว่าอะไรจริง อะไรเป็นเพียงสิ่งสมมุติเมื่อเกิดความสมใจย่อมไม่ดีใจจนเกินไป และเมื่อมีความผิดหวังย่อมรู้เท่าทันถึงความเป็นไป ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะพิจารณาเห็นการได้การเสียเป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่เรียกกันว่า โลกธรรม มี ๘ ประการ ได้แก่ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ และนินทา ซึ่งเป็นคู่ๆ

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า “การที่เราใช้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องกำกับชีวิตเป็นประจำวันสามารถเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเป็นมายาเหมือนอย่างที่ตัวกูเป็นของกู เพราะว่าตัวกูของกูมันเกิดจากอารมณ์ตัวกูของกูที่เป็นมายา อารมณ์ทั้งหลายก็เป็นมายา เห็นได้ด้วยหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่เกิด” (แก่นพุทธศาสน์: ๒๕๒๕:๕๙)

เราจะต้องเข้าถึงหัวใจแห่งศาสนา ก็เพราะว่ามันมีเปลือกนอกหุ้มอยู่ กล้าพูดว่าศาสนาทุกศาสนามีเปลือก หรือมีเนื้องอกที่เกิดขึ้นหุ้มห่อศาสนานั้นๆ ส่วนที่เป็นหัวใจจึงอยู่เป็นส่วนที่ลึก เข้าใจได้ยาก มันจำเป็นที่จะต้องมีเปลือก อย่าไปเสียใจเลย เรื่องพิธีรีตอง เรื่องลัทธิประกอบข้างนอก ซึ่งเป็นเปลือกนั้นมันต้องมีศาสนาตั้งอยู่ได้ก็เพราะเปลือก นี่พูดแล้วคล้ายๆ กับว่า มันตรงกันข้าม ดูตั้งแต่ว่าผลไม้ ผลไม้แต่ละชนิดต้องมีเปลือก ถ้าไม่มีเปลือกมันเป็นผลไม้ไม่ได้ เนื้อในมันก็เสียหายหมดกินไม่ได้ ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า เมื่อต้นไม้มันจะออกผลนี้ มันต้องออก

เปลือกก่อนเสมอแหละ มันตั้งต้นเป็นเปลือกเล็กๆ ขึ้นมา แล้วก็ค่อยๆ เจริญเติบโตขยายใหญ่ แล้วมีเนื้อในเพิ่มขึ้นทีหลัง นี่มันรู้จักออกเปลือกก่อน เพื่อจะคุ้มครองเนื้อใน มันต้องมีเปลือกจำเป็นที่จะต้องมีเปลือก ไม่มีเปลือกมันมีเนื้อในไม่ได้

ศาสนาที่อยู่มาได้นี้ ก็เพราะว่ามีเปลือก คือพิธีต่างๆ อะไรต่างๆ ที่ค่อนข้างดูแล้วมันก็เป็นความงมงาย หรือเป็นความเชื่ออย่างงมงาย มันก็เป็นเปลือก ที่มันจะห่อหุ้มสติปัญญาอันลึกซึ้งไว้ เราจะต้องค่อยๆ ทำลายเปลือกเข้าไปๆ ให้ถึงเนื้อในซึ่งเป็นหัวใจแห่งศาสนาของตนๆ ไม่ใช่จะดูหมิ่นสบประมาทอะไร ในการที่จะพูดว่าทุกศาสนามีเปลือก เปลือกหุ้มห่อ และถ้าสาวกในชั้นหลังเปลี่ยนแปลงหนักเข้าก็สร้างเปลือกให้ศาสนาตนเองมากเข้าๆ จนย้อนกลับไปสู่ระดับไสยศาสตร์ ไสยะแปลว่า หลับ ไสยศาสตร์เป็นความรู้ของคนหลับ

พุทธศาสตร์ พุทธะ แปลว่า ตื่น พุทธศาสตร์จึงเป็นศาสตร์ของคนตื่น ไสยศาสตร์เป็นศาสตร์ของคนหลับ แต่แล้วมันก็ ทิ้งกันไม่ได้ ไสยศาสตร์มันก็เป็นเปลือกคือความเชื่อตามธรรมดาสามัญของคนที่ไม่มีความรู้อะไร มันก็ต้องมีความเชื่อ มีความอยากจะเอาตัวรอด ก็ต้องยึดถือชั้นเปลือกๆ ไปก่อน แล้วก็ค่อยๆ เข้าถึงชั้นใน ไสยศาสตร์จึงคู่กันมากับพุทธศาสตร์

ไม่ว่าในของศาสนาไหน ประชาชนโดยทั่วไปก็ต้องมีลักษณะเป็นคนหลับ ถือไสยศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหวังพึ่งปัจจัยภายนอก ดังนั้นถ้าศาสนาไหนเกิดขึ้นมา สอนให้พึ่งปัจจัยภายนอกก็ได้เปรียบ สอนง่ายเข้าใจกันได้ง่าย รับถือกันได้โดยง่าย แต่ในที่สุดมันดับทุกข์สิ้นเชิงไม่ได้ มันก็ต้องเลื่อนชั้นเป็นศาสนาตื่นมีสติปัญญาสามารถจะขจัดปัญหาอันละเอียดอัน สุขุมของโมหะของอวิชชา

เป็นอันว่า เรื่องมีเปลือกนี้จำเป็นที่จะต้องมี เหมือนกับว่าผลไม้ถ้าไม่มีเปลือกเนื้อในมันก็อยู่ไม่ได้ แต่เรากินเปลือกนั้นกินไม่ได้ แล้วมันต้องรู้จักแกะเปลือกออกไป เข้าถึงเนื้อในแห่งผลไม้ พระศาสนานี้ก็เหมือนกัน ควรจะเข้าถึงหัวใจกันให้

ได้ ว่าความไม่เห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวนั้นไม่ต้องสอน มันมาจากสัญชาตญาณที่ควบคุมไม่ได้ มันเตลิดเป็นธรรมชาติฝ่ายต่ำ มันก็เห็นแก่ตัว ปัญหามันก็เกิดขึ้น มีความทุกข์ทรมาน เมื่อเกิดความทุกข์ทรมานก็เท่ากับเป็นการลงโทษ เมื่อรับโทษหนักเข้าๆ รับโทษนั่นแหละหนักเข้าๆ คือมีความทุกข์มากเข้าๆ มันก็รู้สึกได้เองว่านี่เป็นความทุกข์ มันจึงหันไปหาสภาพที่ตรงกันข้าม คือนึกถึงความดับทุกข์ นี่เรียกว่ามีความทุกข์ถึงที่สุดแล้ว ก็จะเหลียวหาเครื่องดับทุกข์ เป็นที่พึ่งเพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ศรัทธาเปลี่ยนจากความงมงายนั้นไปหาสิ่งที่จะดับทุกข์ได้จริง

ฉะนั้น ตามหลักปฏิจจสมุปบาท สูตรที่สมบูรณ์นั้นกล่าวศรัทธาต่อท้ายจากความทุกข์ ปฏิบัติส่วนสมุทยวารกล่าวถึงความทุกข์เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์แล้ว ก็กลับขึ้นรอบใหม่ ก็มีศรัทธา คิดจะดับทุกข์ จึงแสวงหา ไปหาสัตตบุรุษคบสัตตบุรุษ ปฏิบัติตามสัตตบุรุษ จนกระทั่งรู้จักเรื่องมรรค ผล นิพพาน ฉะนั้นความทุกข์นั่นเอง บีบบังคับคนเรา ให้ทนอยู่ไม่ ได้ต้องเปลี่ยน ก็เปลี่ยนจากความทุกข์ ก็มามีศรัทธาแล้วตั้งต้นกันใหม่ในสิ่งที่จะดับทุกข์ได้ ก่อนนี้เป็นศรัทธางมงายของอวิชชา เดี๋ยวนี้เปลี่ยนมาเป็นศรัทธาของสติปัญญา มีสติปัญญาแล้ว จึงศรัทธา ก็สามารถที่จะเดินไปในทางที่ถูกต้อง เพื่อจะดับทุกข์ได้

หลักธรรมความเป็นชาวพุทธ

ถ้าหากปราถนาจะเป็นชาวพุทธ ก็ไม่ต้องเข้าพิธีถือศีลจุ่ม (Baptism) แต่สำหรับในกรณีที่จะบวชเป็นพระภิกษุ คือ เป็นสมาชิกของคณะสงฆ์นั้น ผู้บวชจะต้องผ่านกระบวนการฝึกหัดศึกษาทางด้านวินัยอยู่นาน ถ้าผู้ใดเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีความเชื่อมั่นว่า คำสอนของพระองค์เป็นหนทางที่ถูกต้องแล้ว พยายามปฏิบัติตามคำสอนนั้น เพียงเท่านี้ ผู้นั้นก็เป็นชาวพุทธได้แล้ว แต่ตามประเพณีที่ทำสืบต่อกันมาไม่ขาดสาย ในประเทศที่นับถือศาสนาพุทธ บุคคลจะถือว่าเป็นชาวพุทธได้ก็ต่อได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเรียกกันโดยทั่วไปว่า "พระรัตนตรัย" ว่าเป็นที่พึ่งแล้วสมาทานศีล ๕ (ปัญจศีล) อันเป็นข้อพึงงดเว้นทางศีลธรรม ขั้นตอนของคฤหัสถ์ชาวพุทธคือ

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. เว้นจากการลักทรัพย์

๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๔. เว้นจากการพูดเท็จ

๕. เว้นจากการเสพเครื่องดองของเมา

โดยคำกล่าวสมาทานศีลเหล่านี้ตามที่มีอยู่ในคัมภีร์โบราณ ในพิธีทางศาสนาในโอกาสต่างๆ ชาวพุทธจะมาประชุมกัน และกล่าวคำสมาทานศีล ๕ นี้ ตามพระภิกษุ ไม่มีพิธีกรรมภายนอกใดๆ ที่ชาวพุทธจะต้องกระทำ พุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิต สิ่งสำคัญก็คือ ต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ จริงอยู่ในประเทศที่นับถือพุทธศาสนาทุกประเทศ มีพิธีกรรมง่ายๆ สวยงามในวันสำคัญทางศาสนา มีหิ้งพระพุทธรูป มีสถูป หรือพระธาตุ และต้นโพธิ์ในวัดต่างๆ ที่ซึ่งชาวพุทธไปทำการ

สักการะบูชา ถวายสักการะด้วยดอกไม้ ตามประทีปและจุดธูป แต่ข้อนี้ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับผู้สวดมนต์อ้อนวอนในศาสนาประเภทเทวนิยม มันเป็นเพียงวิธีถวายความเคารพด้วยความรำลึกถึงพระบรมศาสดาผู้ทรงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น การปฏิบัติตามประเพณีเหล่านี้ แม้ว่าไม่ใช่แก่นสารของศาสนา แต่ก็มีคุณค่าในทางสนองอารมณ์ และความต้องการทางด้านศาสนาของผู้ที่มีความก้าวหน้าทางด้านสติปัญญา และด้านจิตใจน้อย และทั้งเป็นการช่วยให้เขาดำเนินไปตามอริยมรรคไปทีละน้อยๆ พวกที่คิดว่า พระพุทธศาสนาสนใจเฉพาะอุดมการณ์ที่ลุ่มลึก เน้นความคิดทางศีลธรรมและทางปรัชญาที่สูงส่งเท่านั้น ไม่สนใจในสวัสดิภาพทางสังคม และเศรษฐกิจของประชาชน เป็นพวกที่คิดผิด พระพุทธองค์ทรงสนพระทัยในความสุขของมนุษย์ สำหรับพระองค์แล้วความสุขจะมีไม่ได้หากไม่ดำเนินชีวิตที่บริสุทธิ์ อันมีหลักศีลธรรมและจิตใจเป็นพื้นฐาน แต่พระองค์ทรงทราบว่า การดำเนินชีวิตเช่นนั้นเป็นเรื่องที่กระทำยาก เมื่อสภาวะทางด้านวัตถุ และสังคมไม่เอื้ออำนวยพระพุทธศาสนา ไม่ได้ถือว่าความสะดวกสบายทางด้านวัตถุเป็นเป้าหมายในตัวมันเอง มันเป็นเพียงมรรคาที่จะนำสู่เป้าหมายที่สูงส่ง และประเสริฐกว่า แต่เป็นมรรคาที่จำเป็น แต่จำเป็นในแง่ที่จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายที่สูงส่งยิ่งกว่า เพื่อความสุขของมนุษย์ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงยอมรับความจำเป็นของปัจจัยทางด้านวัตถุขั้นมูลฐานในระดับหนึ่งว่าจะเอื้ออำนวยต่อความสำเร็จทางด้านจิตใจ แม้กระทั่งต่อความสำเร็จของพระภิกษุผู้ปฏิบัติกรรมฐานในสถานวิเวกบางแห่ง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงแยกชีวิตออกจากแวดวงของภูมิหลังด้านสังคมเศรษฐกิจ ทรงพิจารณาสิ่งแวดล้อมของชีวิตทุกอย่างทั้งในด้านสังคมเศรษฐกิจ และการเมือง คำสอนของพระองค์ที่เกี่ยวกับปัญหาทางด้านจริยธรรม ทางด้านจิต และทางด้านปรัชญาล้วนเป็นที่รู้จักกันดีทั่วไปแต่ที่รู้จักกันน้อยโดยเฉพาะประเทศในตะวันตก คือ คำสอนที่เกี่ยวกับด้านสังคม

เศรษฐกิจ และการเมือง อย่างไรก็ดีมีพระสูตรหลายแห่งที่เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้กระจายอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาดั้งเดิม ดังที่จะยกมาเป็นตัวอย่าง จักกวัตติสีหนาทสูตร ในทีฆนิกาย (สูตรที่ ๒๖) กล่าวไว้อย่างแจ้งชัดว่า ความยากจน (ทาลิทฺทิยํ) เป็นสาเหตุของการไร้ศีลธรรม และอาชญากรรม เช่น โจรกรรม การพูดปด การเบียดเบียน ความโกรธ ความโหดร้าย ฯลฯ บรรดาพระราชาในสมัยโบราณก็เช่นเดียวกับรัฐบาลทั้งหลายในยุคปัจจุบัน ต่างพยายามปราบอาชญากรรมด้วยการลงโทษ ในกูฏทันตสูตรในนิกายเดียวกันนี้ได้อธิบายให้เห็นถึงการไร้ผลของการปราบปรามอาชญากรรมด้วยวิธีการลงโทษนี้ พระสูตรนี้บอกว่าวิธีนี้ไม่มีทางสัมฤทธิ์ผลได้ แต่พระองค์ได้ทรงแนะนำว่า การที่จะกำจัดอาชญากรรมได้นั้นจะต้องมีการปรับปรุงสภาพทางเศรษฐกิจของประชาชน พืชพันธ์และเครื่องอำนวยความสะดวกอื่นๆ รัฐบาลจะต้องจัดหาให้แก่ชาวไร่ชาวนา เงินทุนจะต้องจัดหาให้แก่บรรดาพ่อค้า และผู้ประกอบธุรกิจค่าจ้างแรงงานต้องดำเนินการจัดหาให้แก่บรรดาลูกจ้างอย่างพร้อมเพรียง เมื่อประชาชนได้รับความช่วยเหลือให้ได้มีโอกาสหารายได้อย่างพอเพียงเช่นนั้น พวกเขาก็จะพากันพึงพอใจ ไม่มีความกลัวหรือความกระวนกระวายใจ และผลที่ตามมาก็คือประเทศชาติก็จะมีแต่ความสงบสุขปราศจากอาชญากรรม ด้วยเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงตรัสบอกแก่คฤหัสถ์ทั้งหลายถึงความสำคัญของการปรับปรุงสภาวะทางเศรษฐกิจของตน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า พระองค์ทรงเห็นด้วยกับการสะสมทรัพย์สมบัติไว้ด้วยความอยากและความยึดติด ซึ่งขัดกับหลักคำสอนขั้นพื้นฐานของพระองค์ ทั้งพระองค์ก็ทรงไม่เห็นด้วยกับวิธีการเลี้ยงชีพของบุคคลในบางอาชีพ มีการประกอบการค้าบางอย่างเช่น การผลิตอาวุธ พระองค์ทรงประนามว่าเป็นการดำเนินชีวิตในทางที่ผิดดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

หลักธรรมความเป็นชาวพุทธ “What the Buddha Taught” Walpola Rahula P๑๕๕-๑๕๙

กรรมคือผู้กำหนดชะตาชีวิต

มีคนมากมายที่ต่างหลงเลือกทางเดินของชีวิต ด้วยคิดว่าชีวิตนี้สิ้นสุดเพียงชาตินี้ จึงใช้ชีวิตอย่างสุดโด่งแบบหลงมัวเมา และประมาทในชีวิตโดยลืมคิดไปว่ายังมีชีวิตข้างหน้าที่เรายังไปไม่ถึง และมุมหนึ่งของชีวิตมากมายเช่นกัน เฝ้าทำร้ายตัวเอง และผู้อื่นด้วยการย้ำคิดแต่อดีตที่ฝังจำซึ่งแสนจะขมขื่นและโหดร้าย คิดแต่เพียงว่าชีวิตก็มีเพียงเท่านี้ โดยลืมนึกถึงชีวิตในวันข้างหน้าที่เราจะต้องดำเนินก้าวต่อไปอีก เช่นกับหลายๆ ชีวิตที่ต้องประสบเคราะห์กรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก กลับไม่ย่อท้อสิ้นหวัง และไม่ยอมพ่ายแพ้ ลุกขึ้นสู้อย่างไม่ถดถอย เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปให้ได้อย่างเข้มแข็ง พร้อมกับทำทุกวิถีทางเพื่อยกชีวิตตัวเองให้สูงขึ้น สร้างกุศลผลบุญสะสมความดีทุกอย่าง โดยไม่โทษตัวเอง และผู้อื่น รวมทั้งยินดีให้คำปรึกษา และเป็นกำลังใจให้กับทุกคน เพื่อเป็นเสบียงให้ชีวิตในวันข้างหน้า และชีวิตใหม่ที่รอคอยเราอยู่ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์ หรือแนวความคิดแบบไหนสิ่งสำคัญที่สุดประการแรก เราควรจะต้องค้นหาความจริงของชีวิต หรือแก่นแท้ของชีวิตในเบื้องต้นให้ได้ก่อนที่เราจะตัดสินใจ เพื่อเป็นช่องทางในการที่จะเดินทาง หรือตัดสินใจให้ถูกต้องสำหรับชีวิตปัจจุบัน และที่จะก้าวต่อไปในอนาคตทั้งอนาคตของชาตินี้ และชาติต่อๆ ไป

ตราบใดที่เรายังไม่ได้รับคำตอบที่แน่ชัด หรือยังไม่ได้รับความกระจ่างไม่ว่าเรื่องใดๆ เราก็ไม่ควรรีบตัดสินใจคิดด่วนสรุป จนกว่าเราจะมีแนวทางที่แน่ชัดในการไขปริศนาที่ค้างคาใจ และมีช่องทางเลือกที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับตัวเราให้มากที่สุด แต่ขณะที่เรายังรอเวลามันอาจเกิดความสับสน เกิดความไม่แน่ใจต่างๆ นานา ในคำตอบที่เลือกว่าจะเป็นคำตอบสุดท้ายหรือไม่ เราอาจจะใช้ตัวช่วย

บางอย่างในการตัดสินใจ ไม่ว่าในสิ่งที่เราสัมผัสจากความเป็นจริงที่เห็นจากตัวเราและผู้อื่น หรือจากคำบอกกล่าว หรือคำสั่งสอนจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ น่าศรัทธา รวมทั้งเห็นเหตุและปัจจัยที่จะนำส่งผลต่างๆ ได้ตามลำดับ เพื่อเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันเป็นปัจจัยเพื่อสนับสนุนการพิจารณาเห็นความจริงดังกล่าวได้อย่างเข้าใจ และเป็นแนวทางให้เราได้เลือกทางเดินต่อไปได้อย่างผิดพลาดให้น้อยที่สุด

จากกรณีดังกล่าวมาข้างต้นเมื่อลองพิจารณาให้ถี่ถ้วนถึงเหตุและผล ทำให้น่าคิดถึงปริศนาความซับซ้อน เป็นสาเหตุความแตกต่างในชีวิต มีเหตุปัจจัยอะไรที่จะนำพาให้แต่ละชีวิต จึงมีซึ่งชะตาชีวิตให้เหมือน หรือแตกต่างกัน อะไรทำให้ชีวิตซึ่งดูเหมือนจะโชคดีล้ำเลิศในปฐพี ต้องกลายมีชะตากรรมที่พลิกผันกลับกลายเป็นคนโชคร้ายสุดๆ ในเวลาต่อมา หรือในกรณีที่เคยร่ำรวยมหาศาล มีชีวิตอย่างพระราชา ต้องกลับกลายมาเป็นขอทาน หรือยาจก เดินเร่ร่อนอย่างน่าสมเพชเวทนา หรือคนที่เกิดมาอาภัพยากจน ต้องอดมื้อกินมื้อ แถมบางคนมีความพิการติดตัวมาแต่กำเนิด แต่สุดท้ายก็เหมือนพระเจ้าประทาน รางวัลพิเศษด้วยความสงสาร เพื่อชดเชยสิ่งที่ตัวเองขาดไป ด้วยการประทานทรัพย์สินเงินทองในชีวิตต่อมาอย่างไม่ขาดมือ แถมติดอันดับเศรษฐีชื่อดัง มีภรรยา หรือสามีที่คอยดูแลเอาใจใส่อย่างจริงใจ และอบอุ่นเหล่านี้เป็นต้น หรือในหลายๆ กรณี หลายตัวอย่างอีกมากมายของความพลิกผันที่เรามักเห็นกันอยู่บ่อยๆ แต่เราไม่ได้สนใจ ไม่ได้ฉุกคิดพิจารณามาเป็นประเด็น ด้วยคิดว่านั่นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้บนโลกใบนี้ จึงละเลยไม่หาวิธีแก้ไขใดๆ หรือวางแผนสำหรับชีวิตที่กำลัง หรือจะดำเนินต่อไป

ถ้าเราย้อนไปอีกครั้งแล้วตั้งคำถามถึงความน่าจะเป็นไปในประเด็นเดิมของความโชคดีที่เราได้รับไม่ว่าเรื่องอะไร ทำให้เราหลงระเริงกับสิ่งที่เรามี และเราเป็น จึงลืมฉุกคิดถึงชีวิตข้างหน้าที่รอคอยอยู่ ใช้ชีวิตอย่างประมาท เพลิดเพลินกับ

ทุนเดิมที่มี โดยไม่คิดที่จะเพิ่มทุนใหม่ให้กับชีวิตข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึง ก็อาจจะรับประกันไม่ได้ว่าชีวิตใหม่ต่อไปจะเป็นเหมือนเช่นเดิมได้หรือไม่

ในขณะเดียวกันความโหดร้ายที่เราได้รับ ไม่ว่ากรณีใดๆ จนเป็นเหตุให้เราโทษโชคชะตา ความไม่ยุติธรรม หรืออะไรก็ตาม พาลถึงไปคิดโทษ หรือคิดร้ายต่อบุคคลอื่นๆ รอบข้าง รวมทั้งเคียดแค้นชิงชังต่อสังคม จนเป็นสาเหตุทั้งปวงของการมองโลกในแง่ร้ายแต่เพียงด้านเดียว โดยไม่คิดที่จะปรับปรุงแก้ไข หรือสร้างสรรค์ความคิดที่ดีๆ เพื่อให้กำลังใจตัวเองให้ลุกขึ้นสู้ชีวิตเก่าๆ เดิมๆ ที่เลวร้าย เพื่อชีวิตใหม่ข้างหน้าที่จะก้าวต่อไป ส่วนในกรณีสุดท้ายก็คงจะเป็นคำตอบที่น่าจะพึงพอใจที่เป็นตัวช่วยในการตัดสินใจถึงทางเลือกที่เป็นการส่งผลกระทบกับเรา โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เพราะดูเหมือนจะให้ความมั่นคงและพัฒนาไปสู่ทางเลือกที่ดี มีคุณค่า ไม่ทำร้ายตัวเอง และผู้อื่น นั่นคือการยอมรับในสิ่งที่ตัวเองมี และตัวเองเป็นแต่ในขณะเดียวกันเราก็ไม่ย่อท้อต่อโชคชะตา แม้ว่าชีวิตเราจะต้องประสบต่อชะตากรรม เจอมรสุมชีวิตซ้ำแล้วซ้ำเล่า หรือเคราะห์กรรมต่างๆ ที่ต้องเผชิญเมื่อเกิดมาก็ตาม เราก็ไม่หวั่นไหว สู้ไปด้วยความอดทน พร้อมทั้งหมั่นสร้างกุศลผลบุญ เพื่อเป็นหลักประกันให้กับชีวิตข้างหน้า อย่างน้อยก็เป็นการสร้างกำลังใจ เพิ่มคุณค่าให้กับตัวเอง เพิ่มคุณค่าของความเป็นมนุษย์สมกับได้มีโอกาสเกิดมาได้อีกครั้งหนึ่ง แต่ในขณะเดียวกัน แม้ว่าเราจะเกิดมามีแต่ความโชคดีมีความสุข ล้นเหลือ ก็ไม่ควรหลงระเริงประมาทในชีวิต โดยหาโอกาสต่อยอด เพิ่มทุนให้กับชีวิตให้กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นเสบียงไว้สำหรับชีวิตข้างหน้าที่จะมีต่อไป

จากที่กล่าวมา แม้ว่าจะได้แนวทางพอสังเขปแต่ก็ชวนสงสัยให้เป็นแง่คิดในเรื่องของความแตกต่าง ที่เป็นเหตุปัจจัยในชะตาลิขิตของชีวิตแต่ละคน อะไรเป็นสาเหตุ และปัจจัยทำให้คนๆ หนึ่งเหมือนกัน และแตกต่างกันได้ขนาดนั้น อะไรเป็นมูลเหตุสำคัญ ถ้าเราพิจารณาจากความจริงที่เราประสบ ก็คงจะชวนให้สังเวชใจจน

เกิดแรงหนุนส่งให้ค้นหา และก็นำมาซึ่งความเชื่อต่อสิ่งนั้น และถ้าหากเรายังไม่สามารถค้นหาคำตอบได้จากการที่ปฏิบัติที่ยังต้องมีเหตุปัจจัยหลายด้านมาสนับสนุน เช่น เรื่องของความพร้อม เรื่องของบารมี คือกำลังใจ เรื่องของเวลา และโอกาส สุดท้ายที่สำคัญมากก็คือ เรื่องของความเพียรตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราอาจจะต้องอาศัยการเรียนรู้จากครูบาอาจารย์ที่น่าเชื่อถือ น่าศรัทธา อย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเราซึ่งเป็นผู้รู้ทั่ว เป็นสัพพัญญู เป็นผู้ประเสริฐเหนือมนุษย์ทั้งปวง หรือจากท่านผู้สำเร็จมีญาณหยั่งรู้ เมื่อท่านรู้แล้ว เข้าใจในเหตุและผล ท่านจึงเมตตานำมาบอกกล่าวต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง และหาทางแก้ไขถ้าเกิดความผิดพลาดเพลี่ยงพล้ำ โดยตั้งใจ หรือไม่ก็ตาม ก็จะเตือนสติเพื่อมิให้หลงเกิดความผิดพลาดซ้ำอีก

ชีวิตที่เกิดขึ้น และกำลังดำเนินอยู่จะก้าวต่อไปในอนาคตมันต้องไม่เป็นเรื่องบังเอิญเด็ดขาด เพราะเหตุนำ ส่งให้เกิดผลตามมาต่างๆ หว่านพืชเช่นใดก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ซึ่งมีที่มาจากพุทธพจน์ที่จะนำลงมาประกอบการพิจารณาดังนี้ “สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน มีตนเป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้” (จูฬกัมมวิภังคสูตร) นี่คือพุทธพจน์ที่กล่าวถึงความเป็นไปที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายแตกต่างกัน

ว่าด้วยเรื่องกรรม

คราวนี้ คำว่า "กมฺม" ในภาษาบาลี หรือคำว่า "กรรม" ในภาษาสันสกฤต (มาจาก กฤ ธาตุ ในความกระทำ) แปลโดยพยัญชนะว่า "การทำ" หรือ "การกระทำ" แต่ในทฤษฎีกรรมของทางพุทธศาสนามีความหมายเจาะจง บ่งถึงการกระทำที่มีเจตนาเท่านั้น มิได้หมายถึงการกระทำทุกอย่าง ทั้งไม่ได้หมายถึงผลของกรรมอย่างที่หลายคนใช้กันอย่างผิดๆ และไม่รัดกุม ในศัพท์ทางพระพุทธศาสนากรรมไม่ได้หมายถึงผลของกรรมเลย เพราะผลของกรรม เรียกว่า ผลหรือวิบากของกรรม (กมฺมผล หรือ กมฺมวิปาก)

เจตนาอาจจะดีหรือเลวก็ได้ เช่นเดียวกับตัณหาก็มีทั้งดี และเลว ดังนั้นกรรมจึงอาจมีทั้งดี และเลว กรรมดี (กุสล) ย่อมให้ผลดี กรรมชั่ว (อกุสล) ย่อมให้ผลชั่ว ตัณหา เจตนา กรรม ไม่ว่าดีหรือชั่วย่อมมีพลังอย่างหนึ่งเป็นผล คือพลังที่ทำให้เกิดความต่อเนื่อง หมายถึงการต่อเนื่องในด้านดีหรือด้านชั่ว ไม่ว่ากรรมนั้นจะดีหรือชั่ว ก็ล้วนแล้วแต่อยู่ในวัฏจักรแห่งการต่อเนื่อง (สงฺสาร) ทั้งนั้น พระอรหันต์แม้ว่าจะทำกรรมอยู่ แต่ก็ไม่ได้สั่งสมกรรม เพราะท่านพ้นจากการเข้าใจผิดในตัวตน พ้นจากตัณหาที่จะทำให้เกิดการต่อเนื่องและมีเป็น พ้นจากกิเลสสาสวะอื่นๆ ทั้งปวง (กิเลสสาสวธมฺม) ไม่มีการเกิดใหม่สำหรับท่าน

ทฤษฎีกรรมนี้จะต้องไม่ให้ไปสับสนกับสิ่งที่เรียกว่า "ความยุติธรรมทางศีลธรรม" หรือ "การให้คุณและให้โทษ" แนวคิดเกี่ยวกับความยุติธรรมทางศีลธรรมหรือการให้คุณและโทษนี้เกิดจากความเชื่อว่า มีผู้วิเศษคือ พระเจ้า ผู้คอยทำหน้าที่ที่พิพากษาเป็นผู้ออกกฎเกณฑ์ และเป็นผู้ตัดสินว่า อะไรถูกอะไรผิด คำว่า "ยุติธรรม" นี้ เป็นคำมีความหมายคลุมเครือ และล่อแหลม เป็นเหตุก่อให้เกิด

อันตรายมากกว่าที่จะก่อผลดีต่อมนุษยชาติ ทฤษฎีกรรมเป็นทฤษฎีว่าด้วยเหตุและผล เป็นทฤษฎีว่าด้วยกิริยา และปฏิกิริยาเป็นกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับแนวคิดที่ว่าด้วย “ความยุติธรรม” หรือ “การให้คุณและให้โทษ” แต่ประการใด การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาทุกชนิด จะให้ผลหรือวิบาก ถ้าเป็นกรรมดีก็ให้ผลดี และถ้าเป็นกรรมชั่ว ก็ให้ผลชั่ว มิใช่เป็นการ “ยุติธรรม” หรือ “การให้คุณและการให้โทษ” จากผู้ใดหรืออำนาจใดๆ ที่คอยพิพากษาการกระทำของท่าน แต่มันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ และเป็นกฎในตัวของมันเอง เรื่องนี้ทำความเข้าใจได้ไม่ยาก แต่เรื่องที่เข้าใจยากก็คือว่า ตามทฤษฎีกรรมนั้น ผลของกรรมที่กระทำด้วยความจงใจนี้ อาจจะสืบเนื่องไปปรากฏแก่ชีวิตหลังจากตายไปจากโลกนี้แล้ว ในที่นี้จึงจำต้องอธิบายถึงความตายตามหลักของพระพุทธศาสนาเอาไว้ด้วย

ดังได้ทราบมาแล้วว่า บุคคลไม่มีสิ่งใดเลยนอกจากเป็นการรวมตัวกันของกำลังหรือพลังงานทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ที่เราเรียกกันว่าความตายนั้น คือการไม่ทำงานของร่างกาย กำลังหรือพลังงานทั้งหลายทั้งปวงหยุดไปพร้อมกับการหยุดทำงานของร่างกายจริงหรือ? ทางพระพุทธศาสนาตอบว่า “เปล่าเลย” ความมุ่งมั่น ความจงใจ ความทะยานอยาก ความหิวกระหายที่จะมีอยู่ ที่จะดำเนินต่อไป ที่จะมีเป็นมากยิ่งขึ้น เป็นพลังอันมหาศาลที่ผลักดันทุกชีวิต ทุกสภาวะ แม้กระทั่งทำการผลักดันทั่วทั้งโลก ตามหลักทางพระพุทธศาสนา พลังที่ว่านี้ไม่ได้หยุดไปพร้อมกับการหยุดทำงานของร่างกาย คือความตายนั้น แต่มันคงสืบเนื่องไปปรากฏตัวในอีกรูปแบบหนึ่ง โดยก่อให้เกิดชาติใหม่ ซึ่งเรียกกันว่า การเกิดใหม่

ถึงตอนนี้ มีคำถามอีกข้อหนึ่งว่า ถ้าหากบุคคลมีความไม่เที่ยง ไม่จีรัง หรือไม่มีแก่นสาร เช่น ตัวตนหรือวิญญาณ (อาตมัน) แล้วอะไรเล่าที่สามารถไปมีเป็นใหม่ หรือไปเกิดใหม่หลังจากการตายไปแล้ว? แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงชีวิตหลังจากตายไปแล้วนั้น ขอให้มาพิจารณากันก่อนว่าชีวิตนี้คืออะไร? และชีวิตนี้

สืบเนื่องมาถึงปัจจุบันได้อย่างไร? สิ่งที่เราเรียกว่าชีวิตนั้น อย่างที่เคยย้ำอยู่บ่อย ๆ ก็คือการรวมตัวกันของขันธ์ ๕ ได้แก่ การรวมตัวกันของพลังงานทางร่างกาย และจิตใจ ขันธ์ ๕ เหล่านี้มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีการคงที่อยู่เหมือนเดิมแม้ขณะเดียวมีการเกิด และตายอยู่ทุกขณะ "ดูกรภิกษุ เมื่อขันธ์ทั้งหลายเกิด แก่ และตายไปทุกขณะ เธอก็เกิด แก่ และตาย" ด้วยเหตุนี้ แม้แต่ในช่วงที่มีชีวิตอยู่ในขณะนี้ เราก็เกิดและตายอยู่ทุกขณะ แต่เราก็ยังคงดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้ ถ้าเราเข้าใจได้ว่า ในชีวิตนี้เราสามารถดำเนินต่อไปได้โดยปราศจากสสารที่ยั่งยืนถาวร เช่น อัตตา หรือวิญญาณ ทำไมเราจึงจะเข้าใจไม่ได้ว่า พลังเหล่านั้นสามารถคงอยู่ต่อไปได้โดยปราศจากอัตตา หรือวิญญาณหนุนหลัง หลังจากที่ร่างกายได้หยุดทำงานไปแล้ว?

เมื่อร่างกายนี้ไม่สามารถทำหน้าที่ได้อีกต่อไปแล้วนั้น พลังงานทั้งหลายหาได้ตายไปพร้อมกับร่างกายไม่ แต่มันยังคงไปยึดเรือนร่างอื่นต่อไป ซึ่งเราเรียกว่าอีกชีวิตหนึ่ง ในเด็กทารกอินทรีย์ต่างๆ ทั้งทางร่างกาย สมอง และสติปัญญา ยังอ่อนแอ ไม่แข็งแรงเต็มที่ แต่อินทรีย์เหล่านี้ก็มีศักยภาพภายในที่จะทำให้เกิดการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ได้ พลังงานทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งประกอบกันเป็นบุคคลก็เช่นเดียวกันมีพลังในตัวเอง ที่จะไปยึดร่างใหม่ แล้วค่อยๆ เจริญเติบโต และรวบรวมพลังขึ้นมาใหม่จนสมบูรณ์เต็มที่ได้

สติ กับ ความโกรธ

>> ท่าน ว.วชิรเมธี << ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติ ที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธ ความโกรธเปรียบเสมือนหนู สติเปรียบเสมือนแมว ที่ใดมีแมวที่นั่นไม่มีหนู ที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมว ฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธได้เป็นอย่างดี ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้อยู่ในทุกอิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา ฉะนั้นสันนิษฐานได้อย่างหนึ่งว่า ใครโกรธคนนั้นกำลังขาดสติ ถ้าเราอยู่กับคนที่เขากำลังโกรธ คือ

ประการแรก เราต้องไม่โกรธไปกับเขา เพราะถ้าเราโกรธไปกับเขา หรือเอาตัวเองไปเป็นพวกเขาปุ๊บ เราถูกลากเข้าไปในสมรภูมิแห่งความโกรธเรียบร้อยแล้ว

ประการที่ ๒ เราต้องสามารถควบคุมความคิดของตัวเองไม่ให้ตกเป็นฝักเป็นฝ่าย ทั้งฝ่ายคนที่กำลังโกรธและฝ่ายคนที่มากระตุ้นให้เขาโกรธ แต่เราควรวางตัวเป็นกลางเพื่อจะได้มองเห็นคนที่กำลังโกรธอยู่ข้างหน้าของเราอย่างชัดเจนว่าเขากำลังโกรธแล้วนะ เขากำลังเริ่มมีอาการวิปริตผิดเพี้ยนแล้วนะ เมื่อเราสังเกตเห็นเขาอย่างชัดเจน เราจะได้เตรียมพร้อมว่าจะช่วยเขาได้อย่างไร

ประการที่ ๓ เราต้องวางตัวให้เป็นคนที่ใจเย็นที่สุดในนาทีอย่างนั้น นั่นคือใจเย็น พูดเย็น แล้วก็ทำเย็น ใจเย็นก็หมายความว่าอย่าไปซ้ำเติมเขา ว่าเขากำลังหลุด เขากำลังเสียศูนย์นะ พูดเย็นก็คือพยายามพูดในลักษณะเตือนสติเขาให้กลับมาอยู่กับเหตุผล และทำเย็นก็คืออยู่ใกล้ๆ เขาแล้วแสดงออกอย่างชัดเจนว่า

คนที่เรากำลังโกรธนั้นยังมีคุณเป็นเพื่อนอยู่นะ เมื่อเขารับรู้ได้ถึงความเมตตาของเราในนาทีอย่างนั้น ความโกรธก็จะค่อยๆ ลดความแรงลง

ประการที่ ๔ พาเขาออกจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้เขาโกรธให้เร็วที่สุด

ประการที่ ๕ ควรพาเขาไปล้างหน้าล้างตาเพื่อเรียกสติ น้ำมีปฏิสัมพันธ์เป็นพิเศษกับความตื่นรู้ในหัวใจคน พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะนั่งสมาธิอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ท่านอาจารย์พุทธทาสเลือกสวนโมกข์ก็เพราะมีธารน้ำไหล วัดทุกวัดที่พระพุทธเจ้าเคยจำพรรษาล้วนแล้วแต่มีสระน้ำแห่งการตื่นรู้อยู่ใกล้ๆ พาคนที่เขากำลังโกรธไปล้างหน้าล้างตาเพื่อเรียกสติ จากนั้นควรชวนเขาไปทำงานอะไรสักอย่างหนึ่ง ชวนไปกินข้าว ชวนไปทำงาน ชวนไปร้องเพลง หรือชวนพูดคุยก็ได้ เพื่อเคลื่อนย้ายพลังงานแห่งความโกรธซึ่งเป็นอกุศลจิตชนิดหนึ่ง ให้ออกมาจดจ่ออยู่กับงานซึ่งกำลังอยู่ข้างหน้าเขา เมื่อมาถึงขั้นเคลื่อนย้ายพลังงานอย่างนี้สำเร็จแล้ว ก็เริ่มพูดคุยกับเขาด้วยวาจาสุภาษิต คือพูดด้วยเมตตา ใช้เหตุใช้ผล ถึงขั้นนี้แล้วอาตมภาพคิดว่า ความโกรธนั้นเย็นตัวลงมากแล้ว

วิธีเบ็ดเสร็จเด็ดขาดที่สุด ถ้าอยากจะตัดความโกรธออกจากชีวิตเลย คือ "เจริญวิปัสนากรรมฐาน" เพราะเมื่อเรามีความตื่นรู้ อยู่ในทุกๆ อิริยาบถ ความโกรธจะแทรกเข้ามาในจิตใจเราไม่ได้ คนที่ปล่อยให้ความโกรธแทรกเข้ามาในจิตได้ก็แสดง ชัดเจนว่าเขายังเป็นคนที่ขาดสติ ธรรมชาติของจิตจะรับอารมณ์ได้ทีละเรื่อง ถ้าจิตของเราอยู่กับสติ ความโกรธก็ไม่เข้ามา ถ้าจิตเราอยู่กับความโกรธ สติก็ไม่เข้ามาดังนั้นเราจึงควรให้พื้นที่แห่งจิตของเราอยู่กับสติมากกว่า เพราะวิธีนี้เป็นวิธีป้องกันความโกรธที่ได้ผลดีที่สุด "ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้ในทุกอิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา"

วิธีระงับความโกรธแบบง่ายๆ

>> ท่าน ว.วชิรเมธี << วิธีที่อาตมภาพใช้ระงับความโกรธอยู่ทุกวันนี้ก็คือ ทันทีที่กระทบก็ให้ธรรมะกระเทือน นั่นคือถ้าเริ่มรู้สึกว่ากรุ่นๆ ฉุนเฉียวขึ้นมาปุ๊บ เอาสติไปจับจ้องตรงอาการกรุ่นๆ ฉุนเฉียวนั้น เพราะสติไปอยู่ตรงนั้นความโกรธมันจะขี้อายมาก มันจะถอยห่างจากไปทันตา สิ่งนี้อาตมภาพฝึกมาจนกระทั่งว่าทุกวันนี้สามารถจัดการความโกรธได้ในระดับที่เรียกว่าน่าพอใจทีเดียว ก่อนหน้านั้นอาตมภาพเคยเป็นคนโกรธง่าย ฉุนเฉียว ใครพูดอะไรไม่ถูกหูจะทะลุกลางปล้อง แต่ครั้งหนึ่งหลังจากที่อาตมภาพผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเข้มเรียบร้อยแล้ว นับแต่นั้นมาจนถึงทุกวันนี้เป็นเวลากว่าสิบปี อาตมภาพสามารถพลิกตัวเองไปเป็นอีกคนหนึ่งได้อย่างสบาย สามารถทนต่อความโกรธของคนอื่น ทนต่อความโง่ของคนอื่น ทนต่อความฉลาดของคนอื่น โดยไม่มีอาการตีโพยตีพายหรือทะลุกลางปล้องอีก สามารถฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างสงบเยือกเย็นและสังเกตุดูปฏิกิริยาของตัวเองได้อย่างสงบ เพราะทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น แทนที่จะรอรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกันกับความโกรธ เราเป็นฝ่ายเห็นความโกรธเสียก่อน วิธีปฏิบัติอย่างนี้อาตมภาพตั้งชื่อว่า "ปฏิบัติอย่างเห็นมันก่อน" เพราะถ้าเราไม่เห็นมันก่อนเราก็จะเสร็จมันก่อนนั่นคือ "ถ้าใจเราโกรธปุ๊บ เอาสติไปดูใจ ความโกรธก็หายไป เพราะใจของเรานั้นรับอารมณ์ได้ทีละเรื่อง สติอยู่ตรงไหนความโกรธก็หายไป ณ ตรงนั้น นี่เป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด ทำที่นี่ เดี๋ยวนี้ได้ผลทันที"ไม่มีขั้นตอนอะไรมากมาย แต่สำหรับคนทั่วไปซึ่งไม่เคยฝึกดูใจมานั้น อาตมภาพขอแนะนำว่าทันทีที่คุณโกรธ

๑. ควรพาตัวเองออกจากสภาพแวดล้อมที่โกรธนั้นให้เร็วที่สุด

๒. งดการพูดทุกถ้อยกระทงความ เพราะถ้าคุณพูด สิ่งที่ไม่ควรพูดจะหลุดออกจากปาก

๓. งดการตัดสินใจทันที คนที่ตัดสินใจในนาทีที่มีความโกรธครอบงำกลุ้มรุมหัวใจนั้น การตัดสินใจจะด้อยประสิทธิภาพและเต็มไปด้วยอคติ

๔. พาตัวเองเดินไปล้างหน้าล้างตาในห้องน้ำเพื่อเรียกสติ

๕. ควรหาอะไรสักอย่างหนึ่งมาทำเพื่อเป็นการถ่ายเทพลังความโกรธให้ไปอยู่ที่เนื้องาน

๖. หางานอดิเรกมาทำ เพราะงานอดิเรกนั้นมักจะเป็นงานที่เรารัก พออยู่กับงานที่เรารัก จิตใจก็เริ่มแช่มชื่นเบิกบานฟื้นคืนกลับมาเป็นจิตใจที่มีประสิทธิภาพแล้ว

๗. ขั้นตอนสุดท้าย ฝึกเจริญสติที่เรียกกันว่า "เมตตาพรหมวิหาร" คือ ฝึกตื่นรู้ดูใจไปพร้อมๆ กันนั้นก็ฝึกมองคนที่เราโกรธ ว่าเขาก็เป็น เพื่อนมนุษย์เช่นเดียวกับเรา ปลูกฝังเมตตาภาวนาอยู่เสมอพร้อมๆ กับที่ฝึกตื่นรู้ดูใจ

หากทำได้ถึงขั้นที่ ๗ แล้วความทุกข์จากความโกรธจะไม่มาแผ้วพานเราอีกเลย และทุกครั้งที่ความโกรธมาเยือนเราก็สามารถพลิกความโกรธเป็นเมตตาได้ตลอดไป การที่คนยังไม่สามารถละความโกรธออกได้ เพราะคิดว่าตัวเองไม่ได้รับความยุติธรรม จึงพยายามเรียกร้องหาความยุติธรรมให้ตัวเอง เมื่อพยายามเรียกร้องหาความยุติธรรมให้ตัวเองก็ไม่สามารถปล่อยวางความโกรธได้ กลายเป็นว่าในขณะที่เขากำลังหาความยุติธรรมให้ตัวเองนั้น เขาได้สร้างความอยุติธรรมให้ใจของตัวเองเรียบร้อยแล้ว เห็นไหม นั่นแหละจึงเป็นรากฐานของการผูกโกรธ คือเราคิดว่าเราไม่ได้รับความเป็นธรรม จึงไปโกรธตอบ เพื่อให้คนนั้นได้รับผลแห่งการกระทำที่สาสมที่สุด แท้ที่จริงคนสองจำพวกนี้ไม่มีใครเป็นฝ่ายชนะ เป็นคนแพ้ทั้งคู่

ฝ่ายหนึ่งโกรธคนอื่นหรือกระตุ้นให้คนอื่นโกรธก็แพ้ที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ฝ่ายหนึ่งไปโกรธตอบ ด้วยอาการที่อยากเรียกร้องความเป็นธรรมให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ก็แพ้ใจตัวเอง ทั้งฝ่ายที่กระตุ้นให้โกรธและฝ่ายที่โกรธ สุดท้ายทั้งคู่ก็แพ้อย่างราบคาบให้แก่กิเลสที่ชื่อความโกรธเหมือนกัน

จะพลิกความโกรธให้เป็นเมตตาได้อย่างไร

>> **ท่าน ว.วชิรเมธี** << การที่จะพลิกความโกรธให้เป็นความเมตตานั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างทำได้ยาก แต่ขอแนะนำว่าให้ทำตามขั้นตอนที่อาตมภาพแนะนำมาก่อนหน้านั้นก่อน จากนั้นเมื่อเราสามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้แล้วจึงหันกลับมาทบทวนตัวเอง แล้วหันหลังกลับไปทบทวนคนที่ทำให้เราโกรธ ว่าทั้งเราทั้งเขาต่างก็เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏมาด้วยกันแท้ๆ แต่ละคนมีกรรมเป็นของตัว ซึ่งเรียกว่าทุกข์หนักหนาสาหัสอยู่แล้ว ทำไมจะต้องมาสร้างกรรมใหม่ต่อกันและกันอีก เรา แต่ละคนแบกกรรมของตัวเองก็เรียกว่าหนักอึ้งพอแล้วนะ ถ้าเรายังมาโกรธกันและกัน มาสร้างกรรมสร้างเวรใหม่ก็เท่ากับว่าเรากำลังเพิ่มภาระแห่งความทุกข์ลงไปบนเป้หลังของเราให้หนักอึ้งยิ่งขึ้นเมื่อคิดได้อย่างนี้ว่าเราต่างก็มีภาระมากพอแล้ว ก็จะเห็นทั้งเราเห็นทั้งเขากลายเป็นเสมือนสัตว์ผู้ลอยคออยู่ในทะเลทุกข์เสมอกัน แท้ที่จริงทั้งเราทั้งเขาเป็นบุคคลที่ควรแก่การสังเวช ควรแก่ความสงสาร ควรแก่ความเมตตาทั้งคู่เลย ฉะนั้นอย่ามาเสียเวลาโกรธกันอยู่อีกเลย เมตตากันไว้ดีกว่า แล้วก็แผ่เมตตาให้เขา ภาวนาให้เขามีความร่มเย็นเป็นสุขมีอายุยืนยาว มีสุขภาพกายสุขภาพจิตแข็งแรงสมบูรณ์ มีครอบครัวที่มั่นคง มีหน้าที่การงานที่สูงส่งแล้วนึกถึงเขาแต่ในทางที่ดีงาม ถ้าทำได้อย่างนี้ ปลูกจิตที่ประกอบด้วยไมตรีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดกระแสแห่งเมตตาจิตจากเราก็จะส่งไปถึงเขา พอเขารับรู้ได้ เขาก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุข แล้วก็จะสามารถหันมาปฏิสัมพันธ์ต่อเราด้วยความเมตตาอารีเหมือนที่เรามีต่อเขาเช่นเดียวกันเมื่อเราตักน้ำไปรดต้นไม้ ถ้าต้นไม้ชุ่มเย็น เชื่อไหม น้ำที่เปื้อนเราก็ทำให้ร่างกายเราชุ่มเย็นเหมือนกัน นั่นแหละ คนที่รดน้ำคือเมตตาให้คนอื่น ความชุ่มเย็นนอกจากเกิดกับเป้าหมายแห่งความเมตตา

ของเราแล้ว ก็ยังเกิดขึ้นกับจิตใจของเราเองด้วย ต้นไม้ที่ได้รับการรดน้ำงอกงามฉันใด คนที่คอยรดน้ำให้ต้นไม้ ก็มีความงอกงามเพิ่มขึ้นในจิตในใจฉันนั้น ฉะนั้นผู้รู้หรือนักปราชญ์จำนวนมากจึงมักจะตรัสรู้ บรรลุธรรมท่ามกลางแมกไม้ที่ร่มรื่น เพราะแมกไม้ที่ร่มรื่นเป็นที่มาของจิตใจที่รื่นรมย์ในชีวิตของเรา เมตตาเปรียบเสมือนสายน้ำ และเปรียบเสมือนผืนป่าอันร่มรื่น ถ้าเราปลูกฝังบ่มเพาะเมตตาจิตลงในใจของเรามากขึ้นๆ ตัวเราเองก็จะรื่นรมย์ เหมือนกับว่าเรามีธารน้ำหลั่งไหลอยู่ภายใน ใครมาใกล้ก็พลอยชุ่มเย็นตามไปด้วย ฉะนั้นการแผ่เมตตาให้คนที่เราโกรธนั้น อย่าไปแผ่ตอนที่เราโกรธแต่ควรฝึกให้มันเป็นวิถีชีวิตของเราทุกวันๆ จนกระทั่งเมตตากับวิถีชีวิตของเรากลายเป็นเนื้อเดียวกัน

ในสมัยพุทธกาลเวลาที่พระอริยสาวกเจอกัน ท่านมักจะถามว่า ท่านสารีบุตร ท่านอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร ท่านสารีบุตรก็จะตอบว่า ช่วงนี้ผมอยู่ด้วยเมตตาพรหมวิหาร ช่วงนี้ผมอยู่ด้วยสุญญตาพรหมวิหาร ช่วงนี้ผมอยู่ด้วยกรุณาพรหมวิหาร คำว่าวิหารแปลว่าคุณธรรมประจำจิตประจำใจ เราทุกคนควรฝึกหัดจิตฝึกใจของเราให้มีเมตตาเป็นเรือนใจ เอาไว้เป็นพื้นฐาน ถ้าเรามีเมตตาเป็นเรือนใจเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาโกรธขึ้นมา เราไม่ต้องภาวนามากมาย แค่กลับมาแผ่เมตตาก็จะแสดงปาฏิหาริย์แห่งความชุ่มเย็นให้ปรากฏ อาตมภาพลองสังเกตดูว่าถ้าเราเป็นคนที่มีเมตตา แม้แต่เดินผ่านสัตว์ซึ่งดุร้ายเกรี้ยวกราด มันก็กระดิกหางให้เรา ที่วัดนี้ตรงปากซอยมีสุนัขดุมาก แขกไปใครมา แม้แต่เด็กวัดซึ่งเจออยู่ทุกวันมันก็เห่า ก็กระโดดงับ พออาตมภาพเดินผ่าน ทั้งๆ ที่มันวิ่งมาจะงับลูกศิษย์ของอาตมาแท้ๆ มาถึงอาตมามันก็หยุด เพราะในใจอาตมานึกแผ่เมตตา และเขาจะรับสัมผัสได้เสมอไปเป็นอย่างนี้ แม้แต่ต้นไม้ทั้งหลายที่เราปลูกไว้ที่หน้ากุฏินี้ เวลาเราแผ่เมตตาให้เขา เราก็จะสัมผัสได้ถึงความชุ่มเย็นที่เขาแสดงออกให้เห็น ถ้าเรามีจิตที่ละเมียดละไม การที่คนจำนวนมากแผ่เมตตาแล้วไม่ได้ผล เพราะเขามัวแต่จะแผ่

เมตตา แต่ไม่มีเมตตาที่จะนำไปแผ่ เห็นไหม ก่อนแผ่เมตตาต้องสร้างเมตตาจิตขึ้นในจิตในใจของตัวเอง จนกระทั่งว่าให้ผลเป็นความชุ่มเย็นในจิตในใจของตัวเองก่อน แล้วจากนั้นจึงค่อยแผ่ออกไป กระแสแห่งเมตตาก็จะค่อยๆ เลื่อนไหลไปถึงคนที่เป็นเป้าหมายที่เราแผ่เมตตาแต่ปาก แต่ใจของเขานั้นยังเต็มไปด้วยความโกรธอยู่เหมือนเดิม ฉะนั้นรากฐานของการแผ่เมตตาที่แท้จริงอยู่ที่ "ใจ" ไม่ใช่ที่ "ปาก"

รักแท้ คือ กรุณาดำเนินมาจนถึงบทสุดท้าย โดยทำให้เราเห็นว่า ความรักมีกี่มิติ มีผลดีผลเสีย และผลข้างเคียงอย่างไร หวังว่าเมื่อได้อ่านจบครบทุกตอนแล้ว เราทุกคนจะมีมุมมองต่อความรักด้วยทรรศนะใหม่ และมีความสุขทุกครั้งเมื่อมีความรัก เนื่องเพราะ "รักแท้ คือ กรุณา" รักแท้มาเมื่อไหร่ ความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานและการเป็นผู้ให้ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

มหัศจรรย์บริหารจัดการก่อนพุทธกาล

พระพุทธเจ้ากับการบริหารจัดการ
"พระพุทธเจ้าทรงเป็นเลิศในการบริหารจัดการ"

ปัจจุบัน มีชาวพุทธบางส่วนคิดว่า พระพุทธศาสนาจะต้องไม่มีการบริหารจัดการ ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปเองตามธรรมชาติ การที่พระสงฆ์หมู่ใหญ่มีการฝึกอบรมให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความพร้อมเพรียง ถือเป็นการสร้างภาพจัดฉาก พระที่แท้ต้องปล่อยให้ดูมั่วๆ ไม่มีระเบียบ

นี่คือความเข้าใจผิด และเสี่ยงต่อการดูหมิ่นพระปัญญาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะในความเป็นจริง พระพุทธเจ้าคือ ผู้เป็นเลิศในการบริหารจัดการ

หลักฐานคือ พระวินัยปิฎก ๘ เล่ม เนื้อหาหลายพันหน้าที่พระองค์ทรงวางระบบระเบียบในการประพฤติตนของพระภิกษุ และระเบียบการอยู่ร่วมกันของหมู่สงฆ์อย่างรัดกุม ทำให้คณะสงฆ์ดำรงอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน

เปิดกว้างการบวชแก่คนทุกชั้นวรรณะ

ในครั้งพุทธกาล ชาวอินเดียถือชั้นวรรณะมาก การแต่งงานข้ามวรรณะเป็นเรื่องห้ามขาด แม้เพียงไปเห็นคนจัณฑาลก็ถือเป็นเสนียด ต้องเอาน้ำล้างตา แต่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้คนทุกชั้นวรรณะ รวมทั้งจัณฑาลบวชได้เสมอกัน

การอนุญาตให้คนวรรณะต่ำบวชได้ รวมถึงจัณฑาลซึ่งขาดการศึกษา แล้วจะให้มีศีลาจารวัตรงดงามเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของสาธุชน แม้พระราชาพบเห็นก็

ต้องเคารพกราบไหว้ได้ นั่นหมายถึง พระพุทธองค์จะต้องวางระบบการฝึกอบรมพระภิกษุใหม่ไว้อย่างรัดกุม

พระภิกษุใหม่จะต้องถือนิสัยฝึกอบรมอยู่กับอุปัชฌาย์อาจารย์อย่างน้อย ๕ พรรษา ทรงวางวัตรปฏิบัติหน้าที่ของศิษย์ต่ออาจารย์ อาจารย์ต่อศิษย์ไว้อย่างละเอียด

ปรับระบบการบริหารคณะสงฆ์ตามสภาพคณะสงฆ์ที่เติบใหญ่ขึ้น

ระบบการรับสมาชิกใหม่ คือ การบวช ก็ทรงปรับวิธีการบวชเป็นระยะตามสภาพของคณะสงฆ์ที่เปลี่ยนไป

ระยะแรก พระพุทธเจ้าเป็นผู้บวชให้เอง เรียกว่า เอหิภิกขุอุปสัมปทา

ระยะสอง คณะสงฆ์เผยแผ่ไปในที่ต่างๆ มีผู้ศรัทธาขอบวชมากขึ้นเรื่อยๆ ตามหาพระพุทธเจ้าได้ยาก เพราะพระองค์จาริกไปในที่ต่างๆ จึงทรงอนุญาตให้พระสงฆ์เพียงรูปเดียวก็ให้การบวชพระได้ เพราะพระยุคแรกๆ ส่วนใหญ่เป็นพระอรหันต์ วินิจฉัยใช้ได้

ระยะสาม คณะสงฆ์เป็นปึกแผ่นมากขึ้น และมีพระภิกษุที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์มากขึ้น จึงทรงปรับวิธีการบวชให้กระทำโดยสงฆ์อย่างน้อย ๑๐ รูปขึ้นไป และมีมติเห็นชอบเป็นเอกฉันท์

วางระบบการบริหารจัดการในเรื่องต่างๆ อย่างรัดกุม

ทรงวางระเบียบการบริหารปัจจัย ๔ ทั้งเรื่องที่อยู่อาศัย การรับ เก็บ ฉันภัตตาหาร การจัดหาและรักษาจีวร ยารักษาโรค ระเบียบการประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือนเพื่อทบทวนวินัย เรียกว่า ลงปาฏิโมกข์ ระเบียบการรับพระอาคันตุกะ การอยู่

จำพรรษา การปวารณา ทรงกำหนดวิธีแก้ปัญหาเมื่อพระภิกษุเกิดการทะเลาะวิวาทขัดแย้งกัน

ทรงแต่งตั้งอัครสาวกซ้ายขวา และพระอรหันต์ที่มีความโดดเด่นในด้านต่างๆ อีก ๘๐ รูปให้เป็นแบบอย่างและเป็นผู้ช่วยในการดูแลบริหารจัดการคณะสงฆ์

ทรงบัญญัติวินัยสงฆ์ ๒๒๗ สิกขาบท ซึ่งแต่ละสิกขาบท มีการบอกถึงเหตุที่เป็นต้นบัญญัติ ตัวสิกขาบท อธิบายความหมายของศัพท์แต่ละคำในสิกขาบทเพื่อความเข้าใจตรงกัน และเมื่อมีเหตุเกิดขึ้นแล้ว สงฆ์ไม่แน่ใจว่าผิดหรือไม่ พระองค์ก็ทรงวินิจฉัยไว้เป็นมาตรฐานในการตัดสินต่อไป เหมือนตัวอย่างคำพิพากษาฎีกาในปัจจุบัน

ทรงวางระเบียบการปฏิบัติของคณะสงฆ์อย่างรัดกุม ทรงสอนแม้กระทั่งมารยาทในการนุ่งห่มสบงจีวร มารยาทในการเดินทางเข้าที่ชุมชน ซึ่งต้องสงบสำรวมไม่คะนองมือคะนองเท้า มารยาทในการขบฉันภัตตาหาร ไม่แลบลิ้นเลียปากทำเสียงจุ๊บจั๊บ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงถึงอัจฉริยภาพในการบริหารจัดการของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้หมู่สงฆ์สาวกเป็นผู้มีวัตรปฏิบัติงดงาม เป็นระเบียบเรียบร้อย แม้อยู่รวมกันนับพันรูป ก็ไม่มีเสียงไอ จาม ไม่มีเสียงพูดคุย สงบนิ่งเหมือนห้วงน้ำใส จนพระเจ้าอชาตศัตรู ยังทึ่ง ปรารถนาจะให้พระราชโอรสของพระองค์มีความสงบงามเหมือนอย่างภิกษุสงฆ์

การจัดงานให้เป็นระบบเรียบร้อย คือการประกาศคุณพระศาสดา

เราชาวพุทธจึงควรระลึกถึงพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าแล้วตั้งใจฝึกตนเองตามแบบอย่างพระองค์ จะจัดงานหรือทำกิจกรรมใดที่เนื่องด้วยพระรัตนตรัย ก็ขอให้มีการวางแผนบริหารจัดการให้ดีที่สุดให้เป็นระบบระเบียบ มีประสิทธิภาพ งดงาม ยังความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็น แม้นานาอารยะประเทศก็ต้องยอมรับในคุณภาพของชาวพุทธ ถือเป็นการประกาศคุณของพระพุทธเจ้า

สมมติสัจจะ (บัญญัติธรรม)

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงธรรมไว้ว่า ธรรมทั้งหลายย่อม จำแนกได้เป็น ๒ ประการ คือ **บัญญัติธรรม** และ **ปรมัตถธรรม**

๑. **บัญญัติธรรม** คือ สิ่งที่บัญญัติขึ้น สมมุติขึ้นไม่ได้มีอยู่จริง ๆ เป็นการสมมุติขึ้นเพื่อเรียกขานกันตามโวหารของชาวโลก ตามความนิยมตามความตกลงเฉพาะหมู่เฉพาะเหล่านั้นๆ เป็นสมมติสัจจะก็จริง แต่เป็นเพียงความจริงโดยสมมติของชาวโลกที่บัญญัติขึ้นเท่านั้นเอง เพื่อให้รู้ได้ว่าเรียกสิ่งใด เช่น คำว่า "คน" ผู้เรียกจะชี้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายว่า "คน" ไม่ได้ หรือคำว่า "เก้าอี้" ผู้เรียก จะชี้ส่วนหนึ่งส่วนใดว่าเป็นเก้าอี้ไม่ได้ เพราะเป็นการเรียกโดยสมมุติขึ้นเท่านั้นบัญญัติธรรมนี้มี ๒ ประการ คือ **อัตถบัญญัติ** และ **สัททบัญญัติ**

ก. **อัตถบัญญัติ** เป็นการสมมุติขึ้นตามความหมายแห่งรูปร่างสัณฐาน หรือ ลักษณะอาการของสิ่งนั้นๆ เช่น ภูเขา ต้นไม้ บ้าน เรือน เดิน วิ่ง การโบกมือหมายถึงการจากลา หรือหมายถึงการปฏิเสธก็ได้ การพยักหน้า หมายถึงการยอมรับ หรือการให้เข้ามาหาก็ได้

ข. **สัททบัญญัติ** เป็นการสมมุติขึ้นเพื่อใช้เรียกขานสิ่งนั้นๆ คือ สมมุติขึ้นเพื่อให้รู้ด้วยเสียงตามอัตถบัญญัตินั้น เช่น ไม่ได้เห็นภูเขา ไม่ได้เห็นการเดิน แต่เมื่อออกเสียงว่า ภูเขา พูดว่าเดิน ก็รู้ว่าภูเขามีรูปร่างสัณฐานอย่างนั้น เดินมีลักษณะอาการอย่างนั้น เป็นต้น

เพราะฉะนั้นทั้งอัตถบัญญัติ และสัททบัญญัติ ก็คือระบบการสื่อสารให้เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจกันของมนุษย์นั่นเอง ไม่ได้มีอยู่จริงๆ ตัวอย่างร่างกายของเรา ที่เรียกว่า แขน ขา จมูก ปาก ตับ ปอด ลำไส้ ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ คนไทยก็เรียก

อย่างหนึ่ง คนจีนก็เรียกไปอย่างหนึ่ง คนแขกก็เรียกไป อย่างหนึ่ง ฝรั่งก็เรียกไปอีกอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน แล้วแต่ใครจะสมมุติเรียกว่า อะไร บัญญัติจึงหมายถึงการสมมุติขึ้นของคนกลุ่มหนึ่งใช้เรียกขานกัน ไม่ได้มีอยู่ จริงๆ ซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นความจริงโดยสมมุติ

"อัตถบัญญัติ คือ การรู้เนื้อความหรือเข้าใจความหมายของสรรพสิ่งอันเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ที่ สะสมมาตั้งแต่เกิด"

อัตถบัญญัติ ๖ ประการ

๑. สันตานบัญญัติ คือบัญญัติเกี่ยวกับรูปร่างสัณฐานของธรรมชาติ อันได้แก่พื้นดิน ภูเขา แม่น้ำ มหาสมุทร ต้นไม้ฯลฯ ชื่อที่ตั้งขึ้นมาจากรูปร่างสัญฐานของอวินิพโภครูป ๘ ที่เกิดขึ้น และติดกันเป็นพืดอย่างต่อเนื่องโดยมีลักษณะอาการต่างๆ กันเช่นถ้าอวินิพโภครูปมีลักษณะติดกันเป็น พื้นราบตลอดไป ก็สมมุติเรียกว่าพื้นแผ่นดิน ถ้าอวินิพโภครูปมีลักษณะติดต่อกัน และสูงขึ้นก็สมมุติ เรียกว่าภูเขา ถ้าอวินิพโภครูปนั้นมีอาโปธาตุเป็นประธาน และมีลักษณะเหลวสามารถไหลไปมาได้ก็ สมมุติเรียกว่าแม่น้ำ มหาสมุทร ถ้าอวินิพโภครูปมีลักษณะเป็นลำสูงขึ้นไปและมีกิ่งก้านสาขาแตกออก ก็สมมุติเรียกว่าต้นไม้ เป็นต้น

๒. สมูหบัญญัติ คือบัญญัติที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของวัสดุต่างๆ และทำให้ความหมายตลอดจนประโยชน์ใช้สอยเปลี่ยนไป เช่นเมื่อนำไม้ อิฐ กระเบื้อง มุงหลังคา มาประกอบกันเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยก็สมมุติเรียกว่า บ้าน ถ้านำมาประกอบเป็นยานพาหนะก็เรียกว่า รถ หรือ เกวียน บ้านหลายๆ หลังรวมกันอยู่เป็นกลุ่มก็เรียกว่า หมู่บ้าน ถ้านำดินมาปั้นเป็นภาชนะใส่น้ำก็สมมุติเรียกว่า โอ่ง ถ้านำเส้นด้ายมาทอเป็นผืนก็สมมุติเรียกว่าผ้า เมื่อนำผ้ามาตัดให้มีรูปทรงต่างๆ เพื่อสวม

ใส่ก็สมมุติเรียกว่าเสื้อ เรียกว่ากางเกง เป็นต้น แต่เมื่อว่าโดยเนื้อแท้ หรือโดยปรมัตถสัจจะแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงการประชุมกันของรูป ๘ ชนิดที่รวมเรียกว่าอวินิพโภครูป ๘ ทั้งสิ้น

๓. **สัตวบัญญัติ** คือบัญญัติที่ใช้จำแนกสัตว์ที่ปรากฏเกิดขึ้นในภพภูมิต่างๆ ทั้ง ๓๑ ภูมิ ประกอบด้วยมนุษย์ เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม เปรต สัตว์นรก อสูรกาย และสัตว์เดรัจฉาน แต่โดยปรมัตถสัจจะแล้ว แต่ละชีวิตเป็นเพียงการทำงานของขันธ์ ๕ (สำหรับผู้ที่อยู่ในปัญจโวการภูมิ) ๑๐ หรือการทำงานของนามขันธ์ ๔ (สำหรับผู้ที่อยู่ในจตุโวการภูมิ) ๑๑ หรือการทำงานของรูปขันธ์เพียงอย่างเดียว (สำหรับผู้ที่อยู่ในเอกโวการภูมิ)

๔. **ทิสาบัญญัติ** คือบัญญัติเกี่ยวกับทิศได้แก่ ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ถ้าดวงอาทิตย์เริ่มปรากฏขึ้นทางด้านใดก็เรียกด้านนั้นว่าทิศตะวันออก และดวงอาทิตย์ตกลับขอบฟ้า ด้านใดก็เรียกด้านนั้นว่า ทิศตะวันตก หากกำหนดให้ด้านขวามือเป็นทิศตะวันออก และด้านซ้ายมือ เป็นทิศตะวันตก ทิศที่อยู่เบื้องหน้าจะเป็นทิศเหนือ และทิศที่อยู่ข้างหลังจะเป็นทิศใต้ ทิสาบัญญัติเป็นบัญญัติที่ไม่มีปรมัตถสภาวะรองรับ

๕. **กาลบัญญัติ** คือสมมุติบัญญัติเกี่ยวกับช่วงต่างๆ ของแต่ละวัน โดยสามารถรู้ ความหมายได้จากความรู้สึกที่คุ้นเคย เช่น เช้า สาย บ่าย เย็น กลางวัน กลางคืนเป็นต้น กาลบัญญัติไม่มีปรมัตถสภาวะรองรับ

๖. **อุตุบัญญัติ** คือบัญญัติที่เกี่ยวกับฤดูกาล เช่น ฤดูหนาว ฤดูฝน ฤดูร้อน เป็นต้น ซึ่งไม่มีปรมัตถสภาวะรองรับ เช่นกัน

ที่กล่าวมาแล้วเป็นเพียงอัตถบัญญัติประเภทใหญ่เท่านั้น แท้จริงแล้วยังมีอัตถบัญญัติอีก มากมาย เช่น อาการยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นอัตถบัญญัติ นิมิตในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน เช่นกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือบริกรรมนิมิต, ปฏิภาคนิมิต

อุคคหนิมิตก็เป็นอัตถบัญญัติ ความเป็นผู้หญิงหรือเป็น ผู้ชายที่เห็นด้วยตาก็เป็นอัตถบัญญัติ การเปรียบเทียบขนาดว่ายาว สั้น ใหญ่ เล็ก หรือการนับจำนวน ๑, ๒ ๓.... ๑๐, ...๑๐๐ ก็เป็นอัตถบัญญัติ อาการทางกาย เช่น กวักมือ หรือพยักหน้าก็เป็นอัตถบัญญัติ แม้แต่เครื่องหมายจราจร และสัญลักษณ์ต่างๆ ก็เป็นอัตถบัญญัติเช่นกัน

สรุปแล้วอัตถบัญญัติ คือ สิ่งที่รู้เนื้อความได้โดยไม่ต้องใช้ภาษาพูด และเป็นการสมมุติขึ้นมาเพื่อเรียกชื่อหรือเพื่อให้เข้าใจได้ ดังที่ว่าทุกสิ่งในโลกทั้งหลายทั้งปวงเป็นสิ่งสมมุติ

สัททบัญญัติ

สทฺท (เสียง) + **ปญฺญตฺติ** (รู้โดยประการต่างๆ) หมายถึงการรู้ความหมายจากเสียงที่ปรากฏทางหู โดยการแปลจากภาษาที่สมมุติขึ้นเพื่อ สื่อสารให้เข้าใจกัน เช่น เมื่อได้ยินเสียงที่เป็นคำว่า “ภูเขา” มีอัตถบัญญัติ คือ รู้ว่า เป็นเสียงคนพูด มีสัททบัญญัติด้วย คือ รู้ความหมายจากคำว่า “ภูเขา” ว่าหมายถึง เนินดินหรือเนินหินที่สูงขึ้นไปในอากาศ แต่ถ้าเป็นชาวต่างประเทศที่ไม่รู้ภาษาไทย จะไม่รู้ความหมายของคำว่า “ภูเขา” ก็มีแต่อัตถบัญญัติเท่านั้น ไม่มีสัททบัญญัติ

ปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม เป็นสิ่งที่มีเนื้อความอันไม่วิปริตผันแปรเป็นธัมมธาตุ เครื่องดำรงอยู่ของธรรม เป็นธัมมฐีติ เครื่องตั้งอยู่ของธรรม เป็นธัมมนิยาม กำหนดหมายของธรรม อันเป็นสิ่งที่เป็นไปเอง ตามธรรมดาธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ไม่มีใครแต่งตั้งขึ้น ไม่มีใครสร้างขึ้น มีโดยเหตุโดยปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ด้วยเหตุนี้ ปรมัตถ

ธรรมจึงหมายถึง ธรรมชาติที่มีอยู่จริงๆ ไม่วิปริตผันแปร เป็นความจริงที่มีอยู่จริงๆ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. **จิตปรมัตถ** คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

๒. **เจตสิกปรมัตถ** คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ปรุงแต่งจิต ให้เกิดการรู้ อารมณ์และรู้สึกเป็นไปตามตนเองที่ประกอบ

๓. **รูปปรมัตถ** คือ ธรรมชาติที่แตกดับย่อยยับด้วยความเย็นความร้อน

๔. **นิพพานปรมัตถ** คือ ธรรมชาติที่สงบจากกิเลสและขันธ์

ทั้ง ๔ นี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงๆ มีอยู่โดยความเป็นปรมัตถ พิสูจน์ได้ รู้ได้ด้วยปัญญา เป็นอารมณ์ของปัญญา จากการเรียนการศึกษา จากการพิจารณาหาเหตุผล และจากการปฏิบัติคือ ภาวนามัย

ปรมัตถธรรม คือ สิ่งที่มีเนื้อความอันไม่วิปริตผันแปรนั้นมีสภาวะหรือมีลักษณะ ๒ อย่าง ได้แก่ สามัญญลักษณะ ๑ และวิเสสลักษณะ ๑

ก. สามัญญลักษณะ เป็นลักษณะสามัญเป็นลักษณะธรรมดาที่ธรรมทั้งหลาย ที่สิ่งทั้งหลายมีเหมือนๆ กันเป็นลักษณะทั่วๆ ไป ที่ธรรมทั้งหลายจะต้องเป็นไปอย่างนั้น สามัญญลักษณะมี ๓ อย่าง คือ อนิจจลักษณะ ๑ ทุกขลักษณะ ๑ และอนัตตลักษณะ ๑

อนิจจลักษณะ เป็นสภาวะหรือเป็นลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืนอยู่ได้ตลอดกาล

ทุกขลักษณะ เป็นสภาวะหรือเป็นลักษณะที่ทนอยู่ไม่ได้ จำต้องแตกดับเสื่อมสลายไป

อนัตตลักษณะ เป็นสภาวะ หรือเป็นลักษณะที่ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ หมายว่าจะให้เป็นไปตามใจชอบ หาได้ไม่ เพราะเหตุว่าสามัญญ

ลักษณะ มีสภาพ ๓ อย่าง ดังที่ได้กล่าวแล้วนี้ จึงได้ชื่อว่า ไตรลักษณ์จิต เจตสิก และรูปมีไตรลักษณ์ คือ สามัญญลักษณะ ครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ อย่าง แต่นิพพานมีสามัญญลักษณะเพียง ๑ คือ อนัตตลักษณะเท่านั้น

ส่วนบัญญัติธรรม ไม่มีสามัญญลักษณะ ๓ อย่าง คือ ไตรลักษณ์นี้แต่อย่าง หนึ่งอย่างใดไม่เพราะบัญญัติไม่ใช่ปรมัตถธรรมแต่เป็นบัญญัติธรรมคือสมมติสัจจะ ที่สมมติขึ้นบัญญัติขึ้น ตามโวหารของโลกเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่มีเองเป็นเองแต่อย่างใด

ข. วิเสสลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษที่มีประจำ เป็นจำเพาะของสิ่งนั้นๆ เป็นสภาพพิเศษประจำตัวของธรรมแต่ละอย่างแต่ละชนิด ซึ่งมีไม่เหมือนกันเลย วิเสสลักษณะมี ๔ ประการ คือ ลักษณะ รสะ ปัจจุปัฏฐาน และปทัฏฐาน

ลักษณะ หมายถึง คุณภาพ เครื่องแสดงหรือสภาพโดยเฉพาะที่มีอยู่เป็นประจำตัวของธรรมนั้นๆ

รสะ หมายถึง กิจการงาน หรือหน้าที่การงานของธรรมนั้นๆ พึงกระทำตามลักษณะของตน รสะนี้ยังจำแนกออกได้เป็น ๒ คือ กิจจรส และ สัมปัตติรส

กิจจรส เช่น ความร้อนของไฟมีหน้าที่การงานทำให้สิ่งของต่างๆ สุก

สัมปัตติรส เช่น แสงของไฟ มีหน้าที่การงานทำให้สว่าง

ปัจจุปัฏฐาน หมายถึง อาการที่ปรากฏจากรสะนั้น คือผลอันเกิดจากรสะ

ปทัฏฐาน หมายถึง ปัจจัยโดยตรงที่เป็นตัวการให้เกิดลักษณาการนั้น ๆ เรียกว่า เป็นเหตุใกล้ให้เกิด เพราะเหตุว่าวิเสสลักษณะนี้ มี ๔ ประการดังที่ได้กล่าวแล้วนี้ จึงได้ชื่อว่าลักขณาทิจตุกะ แปลความว่าธรรมที่มีองค์ ๔ อันมีลักษณะ เป็นต้น

จิต เจตสิก และ รูป มีลักขณาทิจตุกะ คือ วิเสสลักษณะครบบริบูรณ์ทั้ง ๔ ประการ แต่นิพพานมีวิเสสลักษณะเพียง ๓ ประการ คือ ลักษณะ รสะ และ ปัจจุปัฏฐานเท่านั้น ไม่มีปทัฏฐาน เหตุใกล้ให้เกิดเพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากเหตุจากปัจจัยทั้งปวง

ส่วนบัญญัติธรรมนั้น ไม่มีวิเสสลักษณะเลย เพราะบัญญัติไม่มีสภาวธรรมที่มีเองเป็นเอง เป็นการบัญญัติขึ้นตามความนิยมของชาวโลกเท่านั้นเอง

ทานด้วยจิต

"ให้ทานด้วยจิตเลื่อมใสมาก ได้บุญมาก"

ปัจจุบันมีความเข้าใจผิดกันในหมู่ชาวพุทธบางพวกก็ว่า "ให้ทานมากได้บุญมาก ถูกต้อง เพราะเศรษฐี ๑๐๐ ล้าน ทำบุญ ๑๐ บาท กับทำบุญหมื่นบาท จะได้บุญเท่ากันได้อย่างไร" บางพวกก็ว่า "ไม่ถูก ถ้าให้ทานมากได้บุญมาก อย่างนี้คนจนก็หมดสิทธิได้บุญมากสิ"

ความเป็นจริงชาวพุทธทั้ง ๒ กลุ่มนี้ไม่ได้ขัดกันเลย เพียงแต่ไปจับประเด็นที่ปลายเหตุเท่านั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนหลักการให้ทานให้ได้บุญมาก ว่าต้องประกอบด้วยองค์ ๓ ดังนี้

๑. วัตถุบริสุทธิ์ สิ่งของที่ให้ทานได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ไม่ได้ไปคดโกงลักขโมยมา

๒. เจตนาบริสุทธิ์ มีจิตเลื่อมใสทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้

๓. บุคคลบริสุทธิ์ ผู้รับยิ่งเป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมสูงเพียงใด เราก็ได้บุญมากไปตามส่วน

ในกรณีถกเถียงกันนี้ ประเด็นอยู่ที่ข้อ ๑ และ ๒ คำกล่าวที่ครบก็คือ "ให้ทานด้วยจิตเลื่อมใสมาก ได้บุญมาก" ผู้ที่บอกว่า "ให้ทานมากได้บุญมากนั้น" พูดไม่ครบ เพราะคนที่จะให้ทานมากได้นั้น ต้องมีจิตเลื่อมใสมาก่อน ไม่อย่างนั้นใครจะไปให้ทานมากๆ จิตที่เลื่อมใส คือต้นเหตุแห่งการให้ทาน

ในกรณีเป็นเศรษฐีที่มีทรัพย์มากเท่ากัน ผู้ที่ให้ทานด้วยเงินหมื่นบาท ย่อมได้บุญมากกว่าเศรษฐีที่ให้ทาน ๑๐ บาท เพราะแสดงว่ามีจิตเลื่อมใสมากกว่า ส่วนคนที่ยากจนแสนเข็ญ เขาอาจให้ทานด้วยเงินเพียงบาทเดียว แต่เมื่อทำด้วยจิตเลื่อมใสมาก เขาก็ได้บุญมากมหาศาล เพราะทรัพย์เพียงบาทเดียวนั้น อาจเป็นเงินทั้งหมดที่เขามีอยู่ในขณะนั้น

ตัวอย่างในครั้งพุทธกาล

มีมหาทุคตะ ที่ยากจนสุดๆ ขนาดผ้าที่จะห่มออกนอกบ้านมีผืนเดียว ต้องผลัดกันใช้กับภรรยา คืนหนึ่งเขาตามมหาชนไปฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเทศน์ทั้งคืนเพื่อตั้งใจโปรดมหาทุคตะนี้โดยเฉพาะ จนมหาทุคตะเอาชนะความตระหนี่ได้ ตัดใจเอาผ้าห่มกายเก่าๆ ผืนนั้นถวายพระพุทธเจ้า ร้องประกาศเสียงดังว่า “ชิตังเมๆ ๆ” แปลว่า “เราชนะแล้วๆ ๆ” คือ ชนะความตระหนี่นั่นเอง ผลบุญเกิดทันตาเห็น พระราชาชื่นชมในความเลื่อมใสของมหาทุคตะพระราชทานสมบัติเป็นอันมากแก่มหาทุคตะ

อนาถบิณฑิกเศรษฐี ยอดแห่งอุบาสกผู้ถวายทาน

อนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นเศรษฐีใหญ่เมืองสาวัตถี เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน เกิดศรัทธาจึงสร้างวัดถวาย ไปพบที่ดินที่เหมาะสมเป็นสวนป่าร่มรื่น ไม่ใกล้ไม่ไกลจากตัวเมือง ไปขอซื้อ เจ้าของคือเชตราชกุมาร บอกราคาแบบไม่อยากขายว่า ให้เอาเงินปูเรียงเต็มพื้นที่จึงจะขาย เศรษฐีไม่ต่อเลยสักคำ ไปขนเงินเป็นแท่งๆ มาปูเรียงเต็มพื้นที่เพื่อขอซื้อจริงๆ จนเจ้าเชตทึ่งในความศรัทธาของเศรษฐี จึงให้คนเว้นที่ตรงทางเข้าหน่อยหนึ่งว่า ตรงนี้ไม่ต้องเอาเงินปู ตนขอร่วมบุญสร้างซุ้มประตูด้วย โดยมีเงื่อนไขว่า ต้องใช้ชื่อตนเป็นชื่อวัด

อนาถบิณฑิกเศรษฐีทำบุญเพื่อเอาบุญจริงๆ ไม่ได้ต้องการชื่อเสียงหน้าตาอะไรเลย รับคำทันที เพราะเห็นว่าเจ้าเชตเป็นผู้มีชื่อเสียง มีอำนาจ ใช้เป็นชื่อวัดก็จะยิ่งช่วยในการเผยแผ่ธรรมะ วัดนั้นจึงได้ชื่อว่า เชตวันมหาวิหาร สิ้นทรัพย์ในการสร้างวัดคิดเป็นเงินปัจจุบันหลายหมื่นล้านบาท กลายเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในครั้งพุทธกาล มีพระภิกษุอยู่จำพรรษาหลายพันรูป สร้างวัดเสร็จเศรษฐีก็ให้ทานถวายภัตตาหารหยูกยาตลอด ต่อมาวิบากกรรมในอดีตชาติตามมาทัน ธุรกิจสะดุด ถูกคนโกง ทรัพย์ที่ฝังไว้ก็ถูกน้ำพัดไป ยากจนลง กระทั่งจะเลี้ยงพระก็มีแค่ปลายข้าวกับน้ำผักดอง แต่ก็ยังไม่เลิกให้ทาน เทวดาที่เฝ้าซุ้มประตูบ้านเศรษฐี เหาะลงมาห้ามเศรษฐีให้เลิกให้ทานเสียเถิด จะหมดตัวอยู่แล้ว เศรษฐีนอกจากไม่เชื่อแล้ว ยังไล่เทวดาไปด้วยว่า ถ้าเป็นเทวดามิจฉาทิฐิอย่างนี้ ไม่อนุญาตให้อยู่ที่ซุ้มประตูบ้านของตน จนสุดท้ายเทวดาต้องไปตามสมบัติกลับมาให้เศรษฐีเป็นการขอขมา เศรษฐีก็กลับมีทรัพย์มากยิ่งกว่าเดิม

ถ้าเราเกิดในยุคเดียวกับเศรษฐี แล้วใครไปตำหนิเศรษฐีว่าหลงบุญ บ้าบุญก็จะกลายเป็นวิบากกรรมติดตัว ชาติต่อไปจะเกิดเป็นยาจก ถูกคนด่าว่านินทาเศรษฐีซึ่งเป็นอริยบุคคลย่อมมีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหวด้วยสิ่งใดๆ เลย

นี่เป็นแบบอย่างของชาวพุทธผู้เปี่ยมด้วยศรัทธา สมตามคำกล่าวที่ว่า

“บัณฑิตแม้ตกทุกข์ ยังไม่เลิกประพฤติธรรม”

พวกเราเห็นใครลำบากแล้วยังไม่เลิกให้ทาน ไม่เลิกทำความดี เขาก็ทำตามแบบอย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐี ผู้ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่า เป็นยอดแห่งอุบาสกผู้ถวายทานนั่นเอง อย่าไปตำหนิเขาให้เป็นวิบากกรรมติดตัวเรา ควรชื่นชมในความเลื่อมใสศรัทธาของเขา

ส่วนตัวของเราแม้ยังศรัทธาไม่เท่าเขา ก็ให้ทานตามกำลังศรัทธา “อย่าให้เดือดร้อนตนเอง อย่าให้เดือดร้อนครอบครัว” จะให้ทานมากน้อยเพียงใด ก็ให้ทำด้วยใจที่เลื่อมใสศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยม และเมื่อให้ทานแล้ว ก็ควรรักษาศีลและเจริญสมาธิภาวนาด้วย บุญจะได้ครบ

“ให้ทานด้วยจิตเลื่อมใสมาก ย่อมได้บุญมาก”

ให้ทาน ทำให้รวย เป็นที่รัก
รักษาศีล ทำให้สวย แข็งแรง อายุยืน
เจริญภาวนา ทำให้ฉลาด บรรลุธรรม

การบริภาษพระภิกษุผู้ทรงศีลเป็นกรรมอันหนัก

ผู้บุกเบิกให้เกิดพัฒนาการใหม่ๆ ในช่วงแรกมักจะมีกระแสวิพากษ์วิจารณ์ไม่เห็นด้วย เพราะขัดกับความคุ้นเคยเดิม แม้ในวงการพระพุทธศาสนาก็เช่นกัน พระมหาเถระผู้มีคุณูปการต่อพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ต่างก็ประสบกับการวิพากษ์โจมตีอย่างหนักมาแล้ว เพราะคนเรา พอไม่เข้าใจก็ไม่ชอบ จึงหาเรื่องจับผิด ด่าว่า ใส่ร้ายป้ายสี อาทิ

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้เดินธุดงค์ตั้งใจปฏิบัติธรรม บุกเบิกสร้างพระป่าสายอีสาน ก็เคยถูกครหาว่าอวดอุตริมนุสสธรรม ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช เคยเขียนวิจารณ์ว่าสอนผิดจากพระไตรปิฎก ที่บอกว่าไปสนทนาธรรมกับพระอรหันต์ที่นิพพานแล้วได้

ครูบาศรีวิชัย ผู้นำศิษยานุศิษย์สร้างทางขึ้นพระธาตุดอยสุเทพสำเร็จในเวลาเพียง ๓ เดือน และบุกเบิกเผยแผ่ธรรมะอย่างกว้างขวางในแดนล้านนา ก็เคยถูกใส่ร้ายป้ายสี จนถูกจับขังถึง ๓ ครั้ง ปลดจากเจ้าอาวาส ถูกคุมตัวเข้ากรุงเทพฯ

สมเด็จพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ) ผู้วางรากฐานให้ มจร.เติบใหญ่เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์หลักในปัจจุบัน ส่งพระไทยไปเรียนกรรมฐานกับพระพม่า กลับมาบุกเบิกสร้างสายธรรมปฏิบัติยุบหนอพองหนอในไทย ก็เคยถูกข้อกล่าวหาจากสังฆนายกในยุคนั้นว่าปาราชิก และสมเด็จพระสังฆราชมีพระบัญชาให้สึก ถึงขนาดถูกจับสึกเปลื้องผ้าเหลืองออก ต้องนุ่งขาวห่มขาวอยู่ที่สันติบาล ๔ ปี แต่สุดท้ายศาลก็พิพากษาว่าท่านไม่ผิดจึงกลับมาครองผ้าเหลืองใหม่ ก่อนมรณภาพได้เป็นถึงผู้รักษาการแทนสมเด็จพระสังฆราช

หลวงพ่อฤาษีลิงดำ ผู้บุกเบิกการปฏิบัติแบบมโนมยิทธิ ก็เคยถูกกล่าวหาว่าปาราชิกเพราะอวดอุตริมนุสสธรรม อวดอ้างว่าไปสวรรค์ไปนิพพานได้

หลวงพ่อพุทธทาส ก็เคยถูกกล่าวหาว่าเป็นพระบ้า เพราะเทศน์ปากเปล่าโดยไม่ถือใบลาน ซึ่งคนยุคนั้นไม่คุ้น ถูกกล่าวหาว่าเป็นพระมหายาน พระนอกรีต เพราะชอบสอนเรื่องสุญญตา อิงคำสอนของท่านนาคารชุน ชอบแนวคิดแบบเซ็น แต่ท่านก็สามารถดึงปัญญาชนจำนวนมากให้หันมาสนใจศึกษาพระพุทธศาสนา

หลวงพ่อธัมมชโย ก็ถูกกล่าวหาว่าอวดอุตริมนุสสธรรม และยักยอกที่ดินวัด แต่ท่านก็สามารถชักชวนประชาชนเข้าวัดปฏิบัติธรรมทำความดีมากมาย และเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก ข้อกล่าวหาเรื่องปาราชิกก็ถูกลบล้างไป โดยมหาเถรสมาคมได้กลั่นกรองนำเสนอ และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ พระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ จากคุณูปการที่ท่านมีต่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

หลวงตามหาบัว ก็เคยถูกกล่าวหาอวดอุตริมนุสสธรรม อวดอ้างว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่พูดจาหยาบคาย จับเงินจับทองผิดพระวินัย ระดมผ้าป่าช่วยชาติซึ่งไม่ใช่กิจของสงฆ์ หวังจะขึ้นเป็นใหญ่ในวงการสงฆ์ทางลัด แต่ท่านก็สามารถสร้างศรัทธาในหมู่ชาวพุทธได้มากมาย

น่าคิดว่า ผู้ที่เคยบริภาษด่าว่าพระมหาเถระเหล่านี้ จะต้องแบกบาปมากเพียงใด ตอนกำลังด่าว่าท่าน ทุกกรณีจะมีลักษณะคล้ายกัน คือ แต่ละคนก็คิดว่าท่านไม่ดีไม่ใช่พระแล้ว ด่าแล้วไม่บาป ได้บุญด้วย ปลุกระดมกันและกันด้วยโทสวาท (hate speech) ให้เกิดความเกลียดชังอย่างมากๆเหมือนท่านไม่ใช่คน

แต่พระมหาเถระเหล่านี้ แต่ละรูปก็ได้พิสูจน์ด้วยการอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาจนตลอดชีวิตของท่าน สิ่งที่แต่ละรูปได้สร้างไว้นั้นต้องทำด้วยชีวิต ผู้ที่ไม่บริสุทธิ์ใจจะทำอย่างนั้นไม่ได้

น่าคิดว่าผู้ที่ด่าว่าท่านพระอาจารย์มั่น ครูบาศรีวิชัย สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ) ฯลฯ คนเหล่านี้ต้องรับกรรมหนักเพียงใด

ส่วนพระที่มีเจตนาไม่สุจริตนั้น มักอยู่ได้ไม่นานก็มีเหตุให้ต้องออกไปเอง สมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระธรรมวินัยนี้เหมือนทะเลที่จะซัดซากศพขึ้นฝั่งในที่สุด ดังมีตัวอย่างให้เราเห็นอยู่มากราย โดยเราไม่ต้องไปผสมโรงด่า ให้เสี่ยงต่อบาปกรรมเลย

ตัวอย่างวิบากกรรมของผู้บริภาษพระภิกษุผู้ทรงศีล

ในครั้งพุทธกาลที่เมืองสาวัตถีมีชาวประมงจับได้ปลาใหญ่ตัวหนึ่ง มีสีเหมือนทองคำแต่ปากเหม็นมาก จึงเอาไปถวายพระราชา พระราชารับสั่งให้นำไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พอปลาอ้าปากเท่านั้น กลิ่นเหม็นก็คลุ้งตลบทั้งเชตวันมหาวิหาร พระราชาถามพระศาสดาว่า ทำไมปลามีสีเหมือนทองคำ แต่ปากเหม็น

พระศาสดาตรัสตอบว่า ปลานี้ภพในอดีตเป็นภิกษุชื่อกปิละ มีความรู้มาก ทะนงในความรู้ของตน เที่ยวด่าบริภาษพระภิกษุที่ไม่เชื่อคำของตน น้องสาวกับแม่ก็ด่าว่าพระภิกษุตามพระกปิละเพราะคิดว่าท่านรู้มาก พระกปิละตายแล้วจึงไปเกิดในอเวจีมหานรก ไหม้ในมหานรกสิ้นพุทธันดรหนึ่ง แล้วมาเกิดเป็นปลาด้วยเศษแห่งวิบาก

เนื่องจากเคยท่องบ่นคัมภีร์ สรรเสริญคุณพระพุทธเจ้า จึงได้อัตตภาพมีสีเหมือนทองคำ แต่เพราะเป็นผู้ด่าบริภาษพระภิกษุทั้งหลาย กลิ่นเหม็นจึงฟุ้งออกจากปากของเธอ

จากนั้นพระพุทธเจ้าทำให้ปลาพูดได้ด้วยพุทธานุภาพ

พระศาสดาตรัสถามปลาว่า “เจ้าชื่อกปิละหรือ?”

ปลาตอบ “พระเจ้าข้า ข้าพระองค์ชื่อกปิละ”

พระศาสดาถาม “เจ้ามาจากไหน?”

ปลาตอบ “มาจากอเวจีมหานรก พระเจ้าข้า”

พระศาสดา “แม่ของเจ้าไปไหน?”

ปลาตอบ “เกิดในนรก พระเจ้าข้า”

พระศาสดา “น้องสาวของเจ้า ไปไหน?”

ปลาตอบ “เกิดในมหานรก พระเจ้าข้า”

พระศาสดา “บัดนี้เจ้าจักไปที่ไหน?”

ปลาชื่อกปิละกราบทูลว่า “จักไปสู่อเวจีมหานรกดังเดิม พระเจ้าข้า”

ดังนี้แล้ว คิดถึงบาปกรรมที่ตนเคยทำ เศร้าเสียใจมากจึงเอาศีรษะฟาดเรือตายในทันทีนั่นเอง กลับไปเกิดในนรกแล้ว มหาชนเห็นเรื่องราวทั้งหมด ได้สลดใจมีขนลุกชูชันแล้ว การบริภาษด่าว่าพระภิกษุผู้ทรงศีลเป็นกรรมหนักมาก พวกเราอย่าไปทำเด็ดขาด บางคนแค่ฟังเขาว่าต่อๆ กันมาก็หลงเชื่อ ผสมโรงด่าว่าท่านด้วยความคึกคะนอง กรรมนี้น่ากลัวนัก ยิ่งในโลกปัจจุบันที่การสื่อสารออนไลน์ เป็นไปอย่างรวดเร็วกว้างขวาง ยิ่งต้องระมัดระวัง มีสติ ไม่ไปตามแห่ทำบาปกับใคร

การตัดต่อภาพใส่ร้ายป้ายสีพระภิกษุ ยิ่งผิดทั้งศีล ผิดทั้งธรรม จะหาเหตุผลมาอ้างว่าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพราะคิดว่าท่านไม่ดี เหตุผลนี้เมื่อตายแล้วตกนรก จะเอาไปใช้อ้างกับยมบาลเขาก็ไม่รับฟังเลย

แนวปฏิบัติที่ถูกต้องคือ เราอย่าไปบริภาษด่าว่าพระภิกษุสงฆ์ เพราะเรายังรู้จักท่านไม่จริง แต่เอาเวลาไปประพฤติปฏิบัติธรรม กับพระภิกษุรูปใดก็ได้ที่เราถูกอัธยาศัย มีความศรัทธาเลื่อมใสในตัวท่านดีกว่า ทำอย่างนี้เราจะไม่มีวิบากกรรมจะมีแต่ความสุขความเจริญตลอดไป ทั้งภพนี้และภพหน้า

"คนพาลเท่านั้น ที่ไม่สรรเสริญการให้ทาน"

(พุทธพจน์)

ปัจจุบันมีบางคนโจมตีคนที่ทำบุญว่าโง่ ทำบุญมากไป เดี๋ยวจะหมดตัว บ้างก็พยายามรณรงค์ให้คนทำบุญน้อยๆ ซึ่งการกระทำเหล่านี้เกิดขึ้นจากความตระหนี่ในใจเป็นมูลเหตุ ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ปัญหาของสังคมไทยปัจจุบันไม่ใช่อยู่ที่คนทำบุญมากเกินไป แต่อยู่ที่คนใช้จ่ายเงินไปกับอบายมุขมากเกินไป ค่าใช้จ่ายเรื่องเหล้า เบียร์ บุหรี่ ของคนไทยตกปีละ ๔๐๐,๐๐๐ ล้านบาท ถ้ารวมยาเสพติดและการพนันด้วย เกินกว่า ๑ ล้านล้านบาท/ปี มากกว่าเงินทำบุญ ๑๐ เท่า ซึ่งอบายมุขนอกจากจะทำให้เสียทรัพย์แล้ว ยังเสียสุขภาพ เสียการงาน เกิดปัญหาครอบครัว เป็นบ่อเกิดของอาชญากรรม ปัญหาสังคมนานัปการ

ถ้าเราสามารถชวนคนเข้าวัดปฏิบัติธรรมได้มากๆ คนที่เข้าวัด จะลด ละ เลิกอบายมุข และนำส่วนหนึ่งของเงินที่เคยใช้ไปกับอบายมุขมาทำบุญทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และบริจาคช่วยเหลือสังคมในเรื่องต่างๆ แทน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวผู้ทำบุญ ครอบครัว สังคม และเป็นบุญกุศลติดตัวไปในภพเบื้องหน้าด้วย ไม่ต้องกลัวว่าคนจะทำบุญสร้างวัดมากไป เพราะวัดใหญ่ๆยังใช้งบก่อสร้างน้อยกว่าโรงงานเหล้า เบียร์ ยาสูบเสียอีก ยิ่งสร้างแล้วมีคนเข้าวัดปฏิบัติธรรมมากๆ ยิ่งคุ้มค่ามาก ถ้าเห็นวัดไหนมีเสนาสนะ แต่คนเข้าวัดน้อย ไม่ใช่เป็นเหตุอ้างให้ชวนคนเลิกสร้างวัด แต่ควรช่วยกันรณรงค์ชวนคนเข้าวัดให้มากๆ ให้เต็มโบสถ์ เต็มวิหาร เต็มศาลา ผู้ที่คิดจะติเตียนคนทำบุญนั้น เอาเวลาและสติปัญญาไปกระตุ้นเตือนให้คนเลิกอบายมุขดีกว่า

ตัวอย่างในครั้งพุทธกาล

พระเจ้าปเสนทิโกศล พระราชาแคว้นโกศล ได้ถวายอสทิสทาน ด้วยการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ ๕๐๐ รูป โดยนิมนต์ท่านนั่งบนมณฑป

มีช้าง ๕๐๐ เชือก ถือเศวตฉัตรกั้นร่มให้ ช้าง ๑ เชือกต่อพระภิกษุ ๑ รูป

มีเจ้าหญิง ๒๕๐ พระองค์ถือพัดๆ ให้พระภิกษุ

มีเจ้าหญิง ๒๕๐ พระองค์ คอยบดของหอมบูชาพระภิกษุ

เศวตฉัตร บัลลังก์สำหรับนั่ง เชิงบาตร และตั่งเช็ดเท้าที่พระราชาทำถวายพระศาสดา เป็นของสูงค่าประมาณไม่ได้

“ในทานนี้ พระราชาสละทรัพย์ไป ๑๔๐ ล้านในวันเดียว"

บางคนอาจนึกสงสัยว่าทำไมต้องให้ทานมากขนาดนี้ ถ้าเป็นผู้ที่รู้ค่าของบุญแล้ว จะไม่มีคำว่าทำบุญมากเกินไปเลย พระพุทธเจ้าเมื่อสร้างบารมีอยู่บางพระชาติถึงขนาดสละเลือดเนื้อของตนไปให้แม่เสือกิน เพื่อป้องกันไม่ให้แม่เสือที่หิวโซกินลูกตัวเอง

อำมาตย์ของพระราชาคนหนึ่ง ชื่อ กาฬะ คิดติเตียนพระราชาว่า “นี่เป็นไปเพื่อความเสื่อมแห่งราชตระกูล ทรัพย์ถึง ๑๔๐ ล้าน หมดในวันเดียว ภิกษุทั้งหลายบริโภคอาหารแล้วก็นอนหลับ มิได้ทำอะไรให้เกิดประโยชน์ ราชตระกูลฉิบหายเสียแล้ว”

อำมาตย์อีกคน ชื่อว่า ชุณหะ คิดสรรเสริญพระราชาว่า “ทานของพระราชายิ่งใหญ่น่าเลื่อมใสจริง คนอื่นทำไม่ได้ เราขออนุโมทนาบุญนั้น”

พระราชาทรงกริ้วกาฬอำมาตย์ตรัสว่า “เราให้ทานมากจริง แต่เราให้ของของเรา มิได้เบียดเบียนอะไรท่านเลย ไฉนท่านจึงเดือดร้อนปานนั้น”

ดังนี้แล้วทรงเนรเทศกาฬอำมาตย์ออกจากแคว้น และมอบราชสมบัติให้ชุณหอำมาตย์ครอง ๗ วัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

"คนตระหนี่ไปเทวโลกไม่ได้

คนพาลเท่านั้น ที่ไม่สรรเสริญการให้ทาน

ส่วนนักปราชญ์อนุโมทนาการให้ทาน

จึงเป็นผู้มีความสุขในโลกหน้า

เพราะการอนุโมทนานั้น"

เราอย่าประพฤติตนเยี่ยงกาฬอำมาตย์ ติเตียนคนที่เขาตั้งใจทำบุญให้ทานเลย เพราะการกระทำอย่างนั้นจะนำมาซึ่งบาปอกุศล ตายแล้วไปสู่อบายภูมิ แต่ให้ปฏิบัติตามโอวาทของพระพุทธเจ้า อนุโมทนาชื่นชมผู้ที่ให้ทานกันเถิด เพราะนั่นเป็นทางมาแห่งบุญกุศล นำความสุขความเจริญมาสู่ตัวเองทั้งโลกนี้และโลกหน้า

ทำบุญแล้วควรหวังผลหรือไม่

ปัจจุบันมีชาวพุทธบางส่วนเข้าใจกันว่า การทำบุญต้องไม่หวังอะไรเลย ถ้าทำบุญแล้วหวังผลแสดงว่าโลภ เรื่องนี้ยังเป็นความเข้าใจที่ผิดกันอยู่ จริงๆ แล้วการให้ทานจะโดยหวังผลหรือไม่หวังผล ก็เป็นเรื่องดีทั้งนั้น ดีกว่าไม่ให้ทาน จะหวังผลหรือไม่หวังผล แต่ละคนสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามจริตอัธยาศัยของตน เช่น

คนส่วนใหญ่ซึ่งปรารถนาอายุ วรรณะ สุขะ พละ ลาภ ยศ สรรเสริญ ก็ให้ทานแล้วอธิษฐานหวังในผลเหล่านี้ ทำให้ได้ดังใจปรารถนา ละโลกแล้วได้ไปเกิดบนสวรรค์

ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการกลับมาเกิดอีก ปรารถนาเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ก็ให้ทานเพียงเพื่อเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ทำให้จิตใจสบาย เหมาะแก่การเจริญสมถวิปัสสนาจนหมดกิเลสในที่สุด ท่านเหล่านี้จะให้ทานโดยไม่หวังผลเรื่องลาภ ยศ เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากไม่ต้องการกลับมาเกิดอีกแล้ว

เมื่อพระพุทธองค์ทรงสร้างบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ แต่ละชาติล้วนทำบุญแล้วอธิษฐานจิตว่า ด้วยบุญนี้ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอนาคต

พระอรหันตสาวกองค์สำคัญก็เป็นเช่นเดียวกัน...นี้แสดงว่าการทำบุญแล้วตั้งจิตปรารถนาเป็นเรื่องดี พระพุทธเจ้าตรัสว่า ประโยชน์ มี ๓ ระดับ คือ

๑. ประโยชน์ชาตินี้ เช่น รวย สวย แข็งแรง อายุยืน มีชื่อเสียง เป็นที่รัก

๒. ประโยชน์ชาติหน้า คือ ตายแล้วได้ไปเกิดบนสุคติโลกสวรรค์ มีทิพยสมบัติมาก

๓. ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ ได้บรรลุธรรม

ดังนั้น เมื่อทำบุญแล้วตั้งจิตปรารถนาให้ผลดีเกิดขึ้น เราก็ต้องตั้งจิตให้เป็นมุ่งให้เกิดผลดี ทั้ง ๓ ระดับ เช่น อธิษฐานขอให้มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว มีโภคทรัพย์สมบัติมาก ฉลาด คบแต่คนดี ได้ทำความดีตลอดชีวิต ตายแล้วได้บังเกิดบนสวรรค์ ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นต้น

ไม่ตั้งจิตปรารถนาในสิ่งไม่ดี เช่น ให้สาวเห็นสาวหลง อันเป็นเหตุให้ผิดศีลกาเม ให้ฉลาดสามารถโกงโดยไม่มีใครจับได้ อย่างนี้ไม่ดี

ตัวอย่างในครั้งพุทธกาล

พระเจ้าจัณฑปัชโชต พระราชาแห่งกรุงอุชเชนี ภพในอดีตเกิดเป็นคนรับใช้เขา ได้นำภัตตาหารวิ่งฝ่าเปลวแดดอันร้อนแรงไปถวายแด่พระปัจเจกพุทธเจ้า แล้วตั้งจิตปรารถนาว่า ด้วยบุญนี้ภพต่อไปขอให้ข้าพเจ้ามีอำนาจแผ่ไพศาลดุจแสงตะวัน และมีพาหนะฝีเท้าเร็วด้วยเถิด เพราะทำบุญถูกเนื้อนาบุญ และทำด้วยจิตเลื่อมใสมาก ตายแล้วจึงได้ไปเกิดบนสวรรค์ยาวนาน เมื่อลงมาเกิดในครั้งพุทธกาลก็ได้เป็นพระราชาผู้ยิ่งใหญ่แห่งกรุงอุชเชนีตามคำอธิษฐาน การทำบุญแล้วหวังผล

ก็เปรียบเหมือนเด็กเรียนหนังสือ การเรียนอย่างมีเป้าหมายโดยหวังความรู้ ย่อมทำให้มีกำลังใจในการเรียน ดีกว่าเรียนโดยไม่หวังผลอะไร การทำบุญอย่างมีเป้าหมายโดยหวังผลที่ดีในอนาคต ย่อมทำให้มีกำลังใจในการทำความดี

พระโพธิสัตว์สามารถสละได้ทั้งทรัพย์สินเงินทอง เลือด เนื้อ ชีวิตอุทิศแก่มหาชนนับชาติไม่ถ้วน ก็เพราะตั้งจิตปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่หวังผลใหญ่ก็ทำให้กล้าที่จะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา แบบทุ่มชีวิต

เหตุที่บางคนคิดว่าการทำบุญแล้วหวังผลเป็นความโลภ เพราะไม่เข้าใจความแตกต่างของ

"ความโลภ" กับ "กุศลธรรมฉันทะ"

ความโลภ คือ ความอยากได้ในทางทุจริต เช่น อยากไปปล้นเขา ยักยอกคดโกงทรัพย์ของคนอื่นมาเป็นของตัว เป็นสิ่งไม่ดี เป็นกิเลส ควรละ

กุศลธรรมฉันทะ หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า ฉันทะ คือ ความพอใจ ความชอบความอยากในสิ่งที่สุจริต ดีงาม เช่น อยากช่วยคนที่ลำบากยากจน อยากรักษาศีลอยากสวดมนต์นั่งสมาธิ อยากไปเกิดบนสุคติโลกสวรรค์ อยากบรรลุธรรม เป็นต้น

ฉันทะ เป็นสิ่งที่ดี พระพุทธเจ้าตรัส อิทธิบาท ๔ ธรรมะที่ทำให้งานสำเร็จ ก็เริ่มด้วยฉันทะ เพราะเมื่อเราเห็นประโยชน์จากการทำสิ่งนั้น ย่อมเกิดความพอใจเต็มใจที่จะทำ ทำให้เกิดวิริยะความเพียรในการทำกิจต่างๆ

ฉันทะจึงเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เช่น เห็นประโยชน์ว่าเรียนหนังสือแล้วจะได้ความรู้ไปประกอบอาชีพได้ ทำให้ขยันเรียน เห็นคุณและโทษว่า ถ้าทำบาปจะตกนรก ถ้าไม่ทำบาปแต่ทำบุญก็จะไปเกิดบนสวรรค์ จึงตั้งใจละความชั่วทำแต่ความดี

เราชาวพุทธทุกคน จึงควรตั้งใจทำความดีทุกรูปแบบ แล้วอธิษฐานจิต ให้อานิสงส์ผลบุญนั้นนำสิ่งดีๆมาสู่ชีวิตของเราทั้งภพนี้ ภพหน้า เมื่อผลบุญส่ง เรามีทรัพย์ มียศ มีตำแหน่ง มีสุขภาพรูปร่างหน้าตาดี ก็ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นอุปกรณ์หนุนส่งให้เราทำความดีได้มากยิ่งๆ ขึ้นไปอีก เหมือนเอาบุญต่อบุญ ทำให้ชีวิตเรามีแต่ความสุขความเจริญทุกภพทุกชาติ ไม่มีเสื่อมเลย และเมื่อให้ทานแล้วก็ควรรักษาศีลและเจริญภาวนาด้วย เพื่อให้เราสามารถบรรลุธรรมในที่สุด

เราเห็นใครทำบุญแล้วตั้งจิตปรารถนาในสิ่งที่ดี อย่าเผลอไปตำหนิว่าเขา ให้เป็นวิบากกรรมติดตัว ต่อไปเราจะถูกคนเข้าใจผิด ถูกด่าว่านินทา ควรอนุโมทนาบุญกับเขา เราจะได้บุญไปด้วย

<u>หมายเหตุ</u>

- รายละเอียดดูในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต มหายัญญวรรคที่ ๕ ทานสูตรที่ ๙ (เนื้อหาในพระไตรปิฎกฉบับมจร. กับของมหามกุฎ แปลแตกต่างกันบ้าง ควรดูประกอบกัน)
- และในอัฏฐกนิบาต ทานวรรคที่ ๔ สูตรที่ ๕ ว่าด้วยผลที่เกิดจากการให้ทาน กล่าวว่า ผู้ให้ทานและมีศีลสามารถไปเกิดบนสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น หากปราศจากราคะด้วย จะได้ไปเกิดบนชั้นพรหม

บุญที่ถูกลืม

"คุณนายแก้ว" เป็นเจ้าของโรงเรียนที่ชอบทำบุญมาก เป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าทอดกฐินอยู่เนืองๆ ใครมาบอกบุญสร้างโบสถ์วิหารที่ไหน ไม่เคยปฏิเสธ เธอปลื้มปิติมากที่ถวายเงินนับแสนสร้างหอระฆังถวายวัดข้างโรงเรียน แต่เมื่อได้ทราบว่านักเรียนคนหนึ่งไม่มีเงินจ่ายค่าเล่าเรียน ค้างชำระมาสองเทอมแล้ว เธอตัดสินใจไล่นักเรียนคนนั้นออกจากโรงเรียนทันที

"สายใจ" พาป้าวัย ๗๐ และเพื่อนซึ่งมีขาพิการไปถวายภัตตาหารเช้าที่วัดแห่งหนึ่ง ซึ่งมีเจ้าอาวาสเป็นที่ศรัทธานับถือของประชาชนทั่วประเทศ เช้าวันนั้นมีคนมาทำบุญคับคั่ง จนลานวัดแน่นขนัดไปด้วยรถ เมื่อได้เวลาพระฉัน ญาติโยมก็พากันกลับ สายใจพาหญิงชราและเพื่อนผู้พิการเดินกะย่องกะแย่งฝ่าแดดกล้าไปยังถนนใหญ่ เพื่อขึ้นรถประจำทางกลับบ้าน ระหว่างนั้นมีรถเก๋งหลายสิบคันแล่นผ่านไป แต่ตลอดเส้นทางเกือบ ๓ กิโลเมตร ไม่มีผู้ใจบุญคนใดรับผู้เฒ่าและคนพิการขึ้นรถเพื่อไปส่งถนนใหญ่เลย

เหตุการณ์ทำนองนี้มิใช่เป็นเรื่องแปลกประหลาดในสังคมไทย "ชอบทำบุญแต่ไร้น้ำใจ" เป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ทั่วไปในหมู่ชาวพุทธ ทำให้เกิดคำถามขึ้นมาว่า คนไทยนับถือพุทธศาสนากันอย่างไร จึงมีพฤติกรรมแบบนี้กันมาก เหตุใดการนับถือพุทธศาสนา จึงไม่ช่วยให้คนไทยมีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ โดยเฉพาะผู้ที่ทุกข์ยาก การทำบุญไม่ช่วยให้คนไทยมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นเลยหรือ

หากสังเกตจะพบว่าการทำบุญของคนไทยมักจะกระทำต่อสิ่งที่อยู่สูงกว่าตน เช่น พระภิกษุสงฆ์ วัดวาอาราม พระพุทธเจ้า เป็นต้น แต่กับสิ่งที่ถือว่าอยู่ต่ำกว่าตน เช่น คนยากจน หรือสัตว์น้อยใหญ่

เรากลับละเลยกันมาก (ยกเว้นคนหรือสัตว์ที่ถือว่าเป็น "พวกกู" หรือ "ของกู") แม้แต่เวลาไปทำบุญที่วัด เราก็มักละเลยสามเณรและแม่ชี แต่กุลีกุจอเต็มที่กับพระสงฆ์

อะไรทำให้เราชอบทำบุญกับสิ่งที่อยู่สูงกว่าตน ใช่หรือไม่ว่าเป็นเพราะเราเชื่อว่าสิ่งสูงส่งเหล่านั้นสามารถบันดาลความสุข หรือให้สิ่งดีๆ ที่พึงปรารถนาแก่เราได้ เช่น ถ้าทำอาหารถวายพระ บริจาคเงินสร้างวัดหรือพระพุทธรูป ก็จะได้รับความมั่งมีศรีสุข มีอายุ วรรณะ สุข พละ เป็นต้น หรือช่วยให้ได้ไปเกิดในสวรรค์ มีความสุขสบายในชาติหน้า ในทางตรงข้ามสิ่งที่อยู่ต่ำกว่าเรานั้น ไม่มีอำนาจที่จะบันดาลอะไรให้เราได้ หรือไม่ช่วยให้เราสุขสบายขึ้น เราจึงไม่สนใจที่จะช่วยเหลือเผื่อแผ่ให้แก่สิ่งเหล่านั้น

นั่นแสดงว่าที่เราทำบุญกันมากมาย ก็เพราะหวังประโยชน์ส่วนตัวเป็นสำคัญ ดังนั้นยิ่งทำบุญด้วยท่าทีแบบนี้ ก็ยิ่งเห็นแก่ตัวมากขึ้น ผลคือจิตใจยิ่งคับแคบ ความเมตตากรุณาต่อผู้ทุกข์ยากมีแต่จะน้อยลง ไม่ต้องสงสัยเลยว่า การทำบุญแบบนี้กลับจะทำให้ได้บุญน้อยลง แน่นอนว่าประโยชน์ย่อมเกิดแก่ผู้รับอยู่แล้ว เช่น หากถวายอาหาร อาหารนั้นย่อมทำให้พระสงฆ์มีกำลังในการศึกษาปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น แต่อานิสงส์ที่จะเกิดแก่ผู้ถวายนั้นย่อมไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยเพราะเจือด้วยความเห็นแก่ตัว ยิ่งถ้าทำบุญ ๑๐๐บาทเพราะหวังจะได้เงินล้านบุญที่เกิดขึ้นย่อมน้อยลงไปอีกเพราะใช่หรือไม่ว่านี่เป็นการ "ค้ากำไรเกินควร"

บุญที่ทำในรูปของการถวายทานนั้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือเงินก็ตาม จุดหมายสูงสุดอยู่ที่การลดความยึดติดถือมั่นในตัวกูของกู ยิ่งลดได้มากเท่าไรก็ยิ่งเข้าใกล้นิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด ที่เรียกว่า "ปรมัตถะ" ซึ่งสูงกว่าสวรรค์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือความมั่งมีศรีสุขในชาตินี้ (ทิฏฐธัมมิกัตถะ)

แต่หากทำบุญเพราะหวังแต่ประโยชน์ส่วนตน อยากได้เข้าตัวมากๆ แทนที่จะสละออกไป ก็ยิ่งห่างไกลจากนิพพาน หรือกลายเป็นอุปสรรคขวางกั้นนิพพานด้วยซ้ำ อันที่จริงอย่าว่าแต่นิพพานเลย แม้แต่ความสุขในปัจจุบันชาติ ก็อาจเกิดขึ้นได้ยาก เพราะจิตที่คิดแต่จะเอานั้นเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์

ในทานมหัปผลสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระสารีบุตรว่า ทานที่ไม่มีอานิสงส์มากได้แก่ "ทานที่ให้อย่างมีใจเยื่อใย ให้ทานอย่างมีจิตผูกพัน ให้ทานอย่างมุ่งหวังสั่งสมบุญ" รวมถึงทานที่ให้เพราะต้องการเสวยผลในชาติหน้า เป็นต้น พิจารณาเช่นนี้ก็จะพบว่าทานที่ชาวพุทธไทยส่วนใหญ่ทำกันนั้นหาใช่ทานที่พระองค์สรรเสริญไม่ นอกจากทำด้วยความมุ่งหวังประโยชน์ในชาติหน้าแล้ว ยังมักมีเยื่อใยในทานที่ถวาย กล่าวคือทั้งๆ ที่ถวายให้พระสงฆ์ไปแล้ว ก็ยังไม่ยอมสละสิ่งนั้นออกไปจากใจ แต่ใจยังมีเยื่อใยในของชิ้นนั้นอยู่ เช่น เมื่อถวายอาหารแก่พระสงฆ์แล้ว ก็ยังเฝ้าดูว่าหลวงพ่อจะตักอาหาร "ของฉัน" หรือไม่ หากท่านไม่ฉัน ก็รู้สึกไม่สบายใจ คิดไปต่างๆ นานา นี่แสดงว่ายังมีเยื่อใยยึดติดผูกพันอาหารนั้นว่าเป็นของฉันอยู่ ไม่ได้ถวายให้เป็นของท่านอย่างสิ้นเชิง

เยื่อใยในทานอีกลักษณะหนึ่งที่เห็นได้ทั่วไป ก็คือการมุ่งหวังให้ผู้คนรับรู้ว่าทานนั้นๆ ฉันเป็นผู้ถวาย ดังนั้นตามวัดวาอารามต่างๆ ทั่วประเทศ ของใช้ต่างๆ ไม่ว่า ถ้วย ชาม แก้วน้ำ หม้อ โต๊ะ เก้าอี้ ตลอดจนขอบประตูหน้าต่างในโบสถ์ วิหาร และศาลาการเปรียญ จึงมีชื่อผู้บริจาคอยู่เต็มไปหมด กระทั่งพระพุทธรูปก็ไม่ละเว้น ราวกับจะยังแสดงความเป็นเจ้าของอยู่ หาไม่ก็หวังให้ผู้คนชื่นชมสรรเสริญตน การทำบุญอย่างนี้ จึงไม่ได้ละความยึดติดถือมั่นในตัวตนเลย หากเป็นการประกาศตัวตนอีกแบบหนึ่งนั่นเอง

การทำบุญแบบนี้แม้จะมีข้อดีตรงที่ช่วยอุปถัมภ์วัดวาอารามและพระสงฆ์ให้ดำรงอยู่ได้ แต่ในอีกด้านหนึ่งก็ไม่ส่งเสริมให้ผู้คนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

โดยเฉพาะการช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากหรือไร้อำนาจวาสนา ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่เมืองไทยมีวัดวาอารามใหญ่โตและสวยงามมากมาย แต่เวลาเดียวกันก็มีคนยากจนและเด็กถูกทอดทิ้งเป็นจำนวนมาก ไม่นับสัตว์อีกนับไม่ถ้วนที่ถูกละเลย หรือถูกปลิดชีวิตแม้กระทั่งในเขตวัด

อันที่จริงถ้ามองให้กว้างกว่าการทำบุญ ก็จะพบปรากฏการณ์ในทำนองเดียวกัน นั่นคือคนไทยนิยมทำดีกับคนที่ถือว่าอยู่สูงกว่าตน แต่ไม่สนใจที่จะทำดีกับคนที่ถือว่าต่ำกว่าตน เช่น ทำดี กับเจ้านาย คนรวย ข้าราชการระดับสูง นักการเมือง ทั้งนี้ก็เพราะเหตุผลเดียวกันคือคนเหล่านั้นให้ประโยชน์แก่เราได้ (หรือแม้เขาจะให้คุณได้ไม่มาก แต่ก็สามารถให้โทษได้) ประโยชน์ในที่นี้ไม่จำต้องเป็นประโยชน์ทางวัตถุ อาจเป็นประโยชน์ทางจิตใจก็ได้ เช่น คำสรรเสริญ หรือการให้ความยอมรับประการหลังคือ เหตุผลสำคัญที่ทำให้คนไทยขวนขวายช่วยเหลือฝรั่งที่ตกทุกข์ได้ยากอย่างเต็มที่ แต่กลับเมินเฉยหากคนที่เดือดร้อนนั้นเป็นพม่า มอญ ลาว เขมร หรือกะเหรี่ยง ใช่หรือไม่ว่าคำชื่นชมของพม่า หรือกะเหรี่ยง ความหมายกับเราน้อยกว่าคำสรรเสริญของฝรั่ง

บุคคลจะได้ชื่อว่าเป็นคนใจบุญ ไม่ใช่เพราะนิยมทำบุญกับสิ่งที่อยู่สูงกว่าตนเท่านั้น หากยังยินดีที่จะทำบุญกับสิ่งที่เสมอกับตนหรืออยู่ต่ำกว่าตนอีกด้วย แม้เขาจะไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่ตนได้ ก็ช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ ทั้งนี้เพราะมิได้หวังผลประโยชน์ใดๆ นอกจากความปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ นี้คือกรุณาที่แท้ในพุทธศาสนา การทำดีโดยหวังผลประโยชน์ หรือยังมีการแบ่งแยกและเลือกปฏิบัติอยู่ ย่อมไม่อาจเรียกว่าทำด้วยเมตตากรุณาอย่างแท้จริง

จะว่าไปแล้วไม่เพียงความใจบุญหรือความเป็นพุทธเท่านั้น แม้กระทั่งความเป็นมนุษย์ก็วัดกันที่ว่า เราปฏิบัติอย่างไรกับคนที่อยู่ต่ำกว่าเราหรือมีอำนาจน้อยกว่าเรา หาได้วัดที่การกระทำต่อคนที่อยู่สูงกว่าเราไม่ ถ้าเรายังละเลยเด็กเล็ก

ผู้หญิง คนชรา คนยากจน คนพิการ คนป่วย รวมทั้งสัตว์เล็กสัตว์น้อย แม้จะเข้าวัดเป็นประจำ บริจาคเงินให้วัด อุปถัมภ์พระสงฆ์มากมาย ก็ยังเรียกไม่ได้ว่าเป็นคนใจบุญ เป็นชาวพุทธ หรือเป็นมนุษย์ที่แท้ ไม่ผิดหากจะกล่าวว่านี่เป็นเครื่องวัดความเป็นศาสนิกที่แท้ในทุกศาสนาด้วย แม้จะปฏิบัติตามประเพณีพิธีกรรมทางศาสนาอย่างเคร่งครัด แต่เมินเฉยความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ หรือยิ่งกว่านั้นคือกดขี่บีฑาผู้คนในนามของพระเจ้า ย่อมเรียกไม่ได้ว่าเป็นศาสนิกที่แท้ จะกล่าวไปใยถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ในแง่ของชาวพุทธ การช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ยากเดือดร้อน ทั้งๆ ที่เขาไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่เราได้ เป็นเครื่องฝึกใจให้มีเมตตากรุณา และลดละความเห็นแก่ตัวได้เป็นอย่างดี ยิ่งทำมากเท่าไร จิตใจก็ยิ่งเปิดกว้าง อัตตาก็ยิ่งเล็กลง ทำให้มีที่ว่างเปิดรับความสุขได้มากขึ้น ยิ่งให้ความสุขแก่เขามากเท่าไร เราเองก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น สมดังพุทธพจน์ว่า “ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข” เป็นความสุขที่ไม่หวังจะได้รับ แต่ยิ่งไม่อยาก ก็ยิ่งได้ ในทางตรงข้ามยิ่งอยาก ก็ยิ่งไม่ได้

เมื่อใจเปิดกว้างด้วยเมตตากรุณา เราจะพบว่าไม่มีใครที่อยู่สูงกว่าเราหรือต่ำกว่าเรา ถึงจะเป็นพม่า มอญ ลาว เขมร กะเหรี่ยง ลัวะ ขมุ เขาก็มีสถานะเสมอเรา คือเป็นเพื่อนมนุษย์ และเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย กับเรา แม้แต่สัตว์ก็เป็นเพื่อนเราเช่นกัน จิตใจเช่นนี้คือจิตใจของชาวพุทธ และเป็นที่สถิตของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง การทะนุบำรุงพุทธศาสนาที่แท้ ก็คือการบำรุงหล่อเลี้ยงจิตใจเช่นนี้ให้เจริญงอกงามในตัวเรา ในลูกหลานของเรา และในสังคมของเรา หาใช่การทุ่มเงินสร้างโบสถ์วิหารราคาแพงๆ หรือสร้างพระพุทธรูปให้ใหญ่โตที่สุดในโลกไม่

ดังนั้นเมื่อใดที่เราเห็นคนทุกข์ยาก ไม่ว่าเขาจะเป็นใครมาจากไหน เชื้อชาติอะไร ต่ำต้อยเพียงใด อย่าได้เบือนหน้าหนี ขอให้เปิดใจรับรู้ความทุกข์ของเขา แล้วถามตัวเองว่าเราจะช่วยเขาได้หรือไม่ และอย่างไร เพราะนี้คือโอกาสดีที่เราจะได้ทำบุญ ลดละอัตตาตัวตน และบำรุงพระศาสนาอย่างแท้จริง

พิกุลเทพสถิต

มีแม่ชีคนหนึ่ง ชื่อ แม่ชีก้อนทอง นามสกุล ปานเณร แม่ชีคนนี้เคยไปอยู่มาหลายสำนัก ไปอยู่สำนักปฏิบัติของ หลวงพ่ออ่อน ที่สิงห์บุรี ไปอยู่ที่เขาถ้ำตะโก วันหนึ่งก็มาขออาตมาว่า “พระเดชพระคุณหลวงพ่อ ดิฉันจะขอมาอยู่นั่งกรรมฐานได้ไป” “เอ...โยม วัดนี้ไม่มีสำนักชี แล้วไม่มีกุฏิชีอยู่ จะอยู่ได้หรือ” “กลัวผีหรือเปล่า ถ้าไม่กลัว อยู่บนศาลา มันมีห้องอยู่ทางนี้” สมัยนั้นมันเป็นป่าดงพงไพรมาก แม่ชีผู้นี้อายุก็ประมาณ ๗๐ กว่า ตอนตายก็อายุ ๙๖-๙๗ เพิ่งจะเสียไปเมื่อไม่กี่ปีนี้เอง อาตมาก็ให้อยู่บนศาลา พออยู่บนศาลาก็ให้เดินจงกรม เดินจงกรมแล้วก็นั่ง พองหนอยุบหนอ แล้วตั้งสติเข้าไว้

๑ เดือนผ่านไป โยมชีก็ให้อาตมาสอบอารมณ์ให้ทุกวัน ตอนเช้าอาตมาก็ไปสอบอารมณ์ให้ แม่ชีเล่าให้อาตมาฟังว่า “หลวงพ่อฉันจะลำบากเสียแล้ว เทวดามากวน” “เทวดามาทำไม” “มาชวนฉันสวดมนต์” อาตมาก็ให้กำหนดเห็นหนอ พอมาอีกคืนหนึ่ง แม่ชีก็เล่าว่ากำหนดเห็นหนอๆ แต่เทวดาไม่ไป ไม่ยอมไป อาตมาถามว่า “เทวดาอยู่ที่ไหน ถามเทวดาซิ” “เทวดาบอกว่าอยู่ที่ต้นพิกุล” “เอ..มาอยู่ได้อย่างไรที่ต้นพิกุล เชื่อไม่ได้” “ถามเทวดาทำไมมาอยู่ที่ต้นพิกุลนี่” เทวดาก็บอกว่า “โดนสาปมาจากสรวงสวรรค์ ผิดประเวณีนางฟ้า” เทวดาโดนสาปแล้วให้มาอยู่ที่ต้นพิกุลนี้ ๑๐๐ ปีตรงกับวันที่เท่านั้นเวลา ๙.๔๕ น. ครบ ๑๐๐ ปี อาตมาก็จดไว้ “เทวดามาชวนสวดมนต์ตอนไหน” “ตี ๑๒.๐๑ นาที”

เทวดาจะมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า อาตมาได้ตำราเยอะเลยจากเทวดา นี่ถ้าบ้านไหนมีเครื่องสักการบูชา พระพุทธรูปเปรียบเสมือนประติมากรรม แทนองค์พระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าหากว่าตั้งไว้เฉยๆ เทวดาไม่สิง ถ้าหากว่าสวดมนต์ไหว้พระอยู่

ตลอดเวลา เทวดาก็จะมาสิง เรียกว่า เทพ เทวดาบอก แล้วบอกว่าหลวงพ่อโสธรนี่เทพสิงจึงขลังมาก แล้วพระพุทธรูปที่เสาชิงช้านี่ เอามาตั้งและสวดมนต์ทุกวันก็ยังสิงเลย เทวดาเค้าบอกว่าจะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าตอน ๒๔ นาฬิกา แล้วทีนี้เราไปเช่าพระอู่ทองเชียงแสนมาเป็นตุ๊กตา ราคาหลายแสน ถึงเป็นของเก่าก็จริง เจ้าของไม่นำพา ไม่สวดมนต์บ้านนั้นและบ้านนั้นเอาลูกเด็กเล็กแดงมานอนหน้าพระ เทวดาบอกหนีหมด ไม่สวดมนต์ให้ บางบ้านทำห้องพระไว้นอนกันเต็มหมด เทวดาไม่มาสิง ไม่มาสวดมนต์ อาตมานึกว่าคงไม่มีจริง แต่มันเกิดมีจริงขึ้นมาแล้ว อาตมาก็จดไว้เดี๋ยวนี้ยังจดไว้พร้อม

แล้วบอกแม่ชีให้ถามเทวดาซิ มาอยู่ที่ต้นพิกุลนี่ลำบากลำบนแค่ไหน บอกไปเที่ยวสวดมนต์นี่ มาสวดเฉพาะแม่ชีหรือเปล่า เทวดาบอกทั่วไป บ้านไหนสวดมนต์ไหว้พระนะ เอาใจใส่สวดมนต์ดีทั้งครอบครัว บ้านนั้นจะมีเทวดาเข้าไปสวดมนต์ สวดอะไร “มหาเมตตาใหญ่” บทใหญ่เลย อาตมาได้แต่บทสั้น ไม่ใช่บทยาว เทวดามาชวนสวด ๑ ปี แม่ชีก้อนทองนี้อ่านหนังสือไม่ออก สวดได้หมดเลย เทวดาก็มาบอกแม่ชี บอกกราบเรียนหลวงพ่อวัดนี้ด้วย บอกเทวดาอยู่ต้นพิกุล นี่ผิดประเวณีนางฟ้านะ เอ..เรานึกว่าเทวดาจะไม่โดนทำโทษ โดนนะ เทวดามี ๒ อย่าง คือ เทวดาพาล กับเทวดาตรง เทวดาพาลเป็นพวกชอบกินของสังเวย เวลาโจรจะปล้น จะต้องมีบวงสรวงมีหัวหมูไป เทวดาพวกนี้ชอบเข้าข้างพวกโจร เลยอาตมาถามว่าพวกโจรจะปล้นจะทำไง ต้องบวงสรวงนะ มีหัวหมู บายศรี เทวดาก็ส่งทิพยเนตร ไอ้พวกเทวดาพาลก็ว่าพวกเราไปซะหน่อย ไปกินเครื่องสังเวยอย่างนี้ก็มีเทวดายังมีแบบนี้แล้วโลกมนุษย์ทำไมจะไม่มีแบบนี้ มันต้องมี เทวดาตรงไม่กินของใคร เทวดาบอกกับแม่ชีก้อนทองอย่างนี้

ใกล้จะตี ๑๒ อาตมาก็ย่องไปที่ใต้ถุนศาลา ส้วมบนนั้นไม่มี มีแต่อยู่ห่างไกล กลัวแกจะปัสสาวะรดเราจะตาย เราก็ย่องไป พอตี ๑๒.๐๑ น. แกจุดไม้ขีดแล้วจุดธูปเทียน สวนมนต์เมตตาจริงเทวดาสวด ฟังอยู่เป็นชั่วโมง เทวดาสวดมหาเมตตาใหญ่ จำไว้สวดให้เมตตาประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข ถ้าเทวดาพาลไม่สวดบทนี้เลยให้ถามเทวดาว่าจะกลับจากต้นพิกุลเมื่อไร เทวดาก็บอกว่าพอครบ ๑๐๐ ปี ก็จะกลับ อาตมาจดไว้หมด ดูซิว่า ต้นพิกุลจะเกิดอะไรขึ้นมา เทวดาบอกว่า ถ้าบ้านใครนะ มีเครื่องบูชาพระพุทธรูป สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำเทวดาจะไปสิงสถิต

อาตมามีตัวอย่างจะเล่าให้ฟัง มีคุณยายคนหนึ่ง ชื่อ แม่นาค อายุ ๘๐ กว่าตายไปนานแล้ว สมัยเรายังเป็นเด็ก แกเป็นคนจีน อาตมาชอบไปกินขนมเข่งที่เขาไหว้เจ้ากันที่บ้านนั้น ยายนาคคนนั้นก็บอกว่า "ไอ้หนูเอ๋ย พระอั๊วพูดได้ว่ะ.." "อาม้าพระองค์ไหนพูดได้ให้พูดซิ" "มันไม่พูดเดี๋ยวนี้ว่ะ" "มันพูดตอนไหน" "มันพูดกลางคืนว่ะ" แล้วบ้านนี้ไม่มีรั้วเลยนะ มีเรือหม้ออยู่ ๒ ลำ เรือใส่ฟืนสำหรับโยงเรือให้เรือข้าม บ้านนี้มี ๓ ลำ แล้วมีพระสมเด็จวัดระฆัง บ้านนี้จอดเรือโยงหน้าวัดระฆังได้พระสมเด็จโตมาเยอะเชียว พอบ่าย ๓ โมง ก็จุดธูปแล้ว คนไทยขี้เกียจบูชาไม่ค่อยรวย เจ็กรวย พอบ่าย ๓ โมงสวดเลย เราเลยบอกว่าอาม้า "พระอาม้าพูดได้ตอนไหน" "มันพูดกลางคืนไม่พูดกลางวัน" "ทำไมพูดกลางคืนล่ะ" "เวลาขโมยเข้ามามันพูดว่ะ" มันสวดมนต์อั๊วตื่นหมดขโมยเอาอะไรไปไม่ได้ มันเป็นเทวดา ก็ได้ความอย่างนี้

ในเวลากาลต่อมา แม่ชีก้อนทองสวดมนต์ อาตมาก็ถามสวดยังไง สวดอย่างนี้ อาตมาไม่แน่ใจ ก็ไปซื้อตำรา ถามที่เสาชิงช้าว่า มหาเมตตาใหญ่มีไหมบอกว่าไม่มี อาตมาเลยเข้าไปที่วัดสุทัศน์ฯ ไปหาพระครูปลัด เดี๋ยวนี้เป็นเจ้าคุณไปแล้ว เจ้าคุณอะไรจำไม่ได้เสียแล้ว เป็นพระครูปลัดของ สมเด็จพุฒาจารย์ องค์เก่า (พุฒาจารย์โสม) บอกขอยืมหนังสือพุทธาภิเษก ฉบับ สมเด็จพระสังฆราชแพ จะ

เอาไปสอบขอยืมวันเดียวครับ เดี๋ยวเสร็จผมจะมาส่ง เลยให้แม่ชีก้อนทองว่าให้ฟัง ๓ ช.ม. จบ ๓ ช.ม. ต่อท้ายมหาพุทธาภิเษกตัวเดียวไม่ผิดเลย อันนี้เชื่อได้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว

เมื่อก่อนนี้แกอ่านหนังสือไม่ออก แล้วจะไปท่องได้อย่างไร อาตมายังไม่ได้บทนี้นะ เทวดาสวดบทมหาเมตตาใหญ่ แผ่เมตตา อาตมาจำได้แม่นยำ แล้วรู้ด้วยว่าเทวดาสิงไม่สิง มีเคล็ดลับ เทวดายังบอกอีก บอกคนเรามีเทวดาประจำวันเกิดทุกคน เทวดาวันเกิดออกไปเมื่อไรนะ เทวดาใหม่ยังไม่มา มักจะตาย เห็นหนอมันบอก อาตมาจับได้หลายคนแล้ว บางคนเงาหัวไม่มี ตายแน่ ตายทุกราย เพราะว่าเทวดาเราย้ายไป หากเทวดาองค์ใหม่ยังไม่มาประจำให้ระวังนะ ช่วงจังหวะนั้นระวังนะ มีพระ ๑๐๐ องค์คล้องคอก็ต้องตาย มีเคล็ดลับอันนี้แนะแนวไว้ก่อน มันมีวิธีพิสูจน์ว่า คนนี่มีเทวดารักษาไหม บางท่านไม่ได้คล้องพระเลยปืนยิงไม่ออกนะ ถ้าหากมีคล้องพระไว้โป้งเดียวตายก็มีนะ เทวดาไม่ได้รักษา เทวดาวันเกิดนี่มีทุกคนนะ เห็นหนอบอกได้แต่ยังไม่บอกต้องแนะแนว อันนี้เรื่องจริง

แล้วเวลากาลต่อมา แม่ชีก้อนทองยังมีเกร็ดพิเศษอีกหลายอย่าง เทวดาบอกไว้ว่าอยากคุยกับเทวดาให้สวดบทเมตตาใหญ่นี้ แล้ววันหนึ่งใกล้วันที่ สมเด็จพระสังฆราช จะเสด็จ ประชุมพระสงฆ์ทั่วราชอาณาจักร วัดพัฒนาตัวอย่างก็เหลืออีก ๑๐ กว่าวันเท่านั้น ก็จะเสด็จแล้ว ๙.๔๕ น. ตอนเช้า อาตมายังอยู่ที่กุฏิ คนเคยมาช่วยทำงานที่นี่อยู่ใต้ต้นพิกุลทั้งนั้น กำลังจะมาปลูกปะรำ เอาผ้าใบขึง ต้นพิกุลเทพสถิตต้นนั้นโค่นสนั่นหวั่นไหว ไม่มีลมเลย ตอนเช้า ๙.๔๕ น.

อาตมาก็เปิดสมุดบันทึกครบ ๑๐๐ ปีพอดี ต้นพิกุลสูงมาก ล้มลงไปที่โบสถ์ คิดว่าโบสถ์ต้องพังแน่ แต่ไปถึงใกล้หลังคาโบสถ์เกิดล้มไปทางอื่น เทวดาช่วยผลักไปทางอื่น ไม่งั้นต้องช่วยเราสร้างอีก เทวดาต้องเสียเงินให้เรา เทวดากลัวเสียเงิน เลยช่วยผลักไปทางอื่น ให้รั้วกำแพงแก้วพังไปแค่นั้น ไม่งั้นอาตมาจะไปฟ้อง

พระอินทร์ให้เทวดามาช่วยสร้างโบสถ์อยากมาทำทำไม เทวดากลัวเหมือนกันนะ

เราก็เลยอ่อนใจ ตายจริงขวางทางรถพระประเทียบต้องเข้าทางนี้ พระเณรช่วยกันเลื่อยก็ไม่ค่อยเข้า ไม่พิกุลเลื่อยยากเลื่อยเป็นท่อนๆ เดี๋ยวนี้หายกันหมดแล้ว มันเกิดศักดิ์สิทธิ์เขาว่าโคนยังอยู่ เอาไปทำยาได้ ใครมาก็ลักเอาไปๆ เลยเอาไปเรียงไว้ข้างศาลา เทวดายังบอกอีกว่าที่นี่จะเกิดอะไรขึ้นมา ก็จริงตามที่เทวดาบอก ๑. อะไร ๒. อะไร เกิดหมดแล้ว ในวัดจะต้องเป็นอย่างนี้ ๑-๒-๓-๔ แล้วตรงนี้จะเกิดหอประชุมขึ้นมาจริง จด มันเรื่องจริงทั้งนั้น

ต่อมาแม่ชีก้อนทองก็มีสำนักขึ้น ก็ให้แกลงจากศาลา สร้างสำนักให้อยู่ อีกวันหนึ่งอาตมาจะต้องไปเชียงราย ออกตี ๑ ไม่ได้บอกแกหรอก แกแก่แล้ว อาตมาก็ไปตี ๑ กะไปฉันเพลที่เชียงราย พอตี ๑ ก็ออกจากที่วัด ถึงเชียงรายประมาณ ๙ โมงเช้า พอตอนเช้ามีชีเด็กๆ ก็บอกจะมาลาอาตมา แม่ชีก้อนทองบอกไม่ต้องไปลาหลวงพ่อไปตั้งแต่เมื่อคืนตี ๑ แล้ว ยายรู้ได้ไง เทวดาบอกข้า มีประโยชน์เห็นไหม แล้วที่นี้อาตมาไปจะไปค้างเชียงรายสัก ๓ คืน พอไปค้างได้คืนเดียวนึกถึงงานวัดได้ต้องกลับก่อน พอกลับมาถึงนี่ก็ดึกแล้ว พอตอนเช้าแม่ชีก้อนทองบอกกับแม่ชีอีกว่าหลวงพ่อมาตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว จะไปลาก็ซะ ยายรู้ได้ไง เทวดาบอก คุยกับเทวดาได้ก็ดีเหมือนกัน อย่าไปพูดคนเดียวนะ คนอื่นเขาจะว่าเอา ก็ลำบากเหมือนกัน อันนี้หมายถึงเทวดา อาตมาได้ความรู้ก็สรุปได้ว่า พุทธกิจ ๕ ประการ* เป็นความจริงยังใช้ได้ เทวดาก็จะไปสวดมนต์ตามบ้านเวลาตี ๑๒ แน่นอน เทวดายังบอกต่อไปว่าบ้านไหนเครื่องบูชาพระไม่สะอาด แล้วหน้าโต๊ะหมู่พระ คนนอนเกะกะอยู่ เทวดาจะไม่เข้าไปในนั้นแน่นอน บ้านไหนหมั่นสวดมนต์ เทวดาจะสวดมนต์ให้พรทุกคืน

พุทธกิจ ๕ ประการ (งานของพระพุทธเจ้าประจำวัน)

๑. เช้าโปรดสัตว์ บิณฑบาต

๒. เย็นทรงแสดงธรรมโปรดมหาชน

๓. ค่ำโอวาทสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์

๔. เที่ยงคืน แก้ปัญหาเทวดา

๕. ใกล้รุ่ง ตรวจดูอุปนิสัยเวไนยสัตว์ที่จะเสด็จไปโปรดในวันใหม่

เห็นแต่นิ้ว ไม่เห็นคน

ในสมัยพุทธกาล มีชายหนุ่มคนหนึ่ง นามว่า อหิงสกะ เป็นบุตรของปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล อหิงสกะได้ไปศึกษาต่อที่เมืองตักสิลา ด้วยความเป็นคนเฉลียวฉลาด เรียนเก่ง จึงเป็นที่โปรดปรานของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง จนศิษย์ร่วมสำนักอิจฉาริษยา พากันไปยุยงอาจารย์ว่าอหิงสกะคิดไม่ซื่อกับอาจารย์ คิดตีท้ายครัวอาจารย์หลงเชื่อคิดว่าอหิงสกะคงจะมีอะไรกับภรรยาตนเอง จึงบอกกับอหิงกสะว่า“ในสำนักของฉันถ้าใครอยากเรียนให้จบ ต้องเรียนวิชากฤษณมนต์ วิชานี้มีเครื่องประกอบวิชา คือ นิ้วมือของคน ๑,๐๐๐ นิ้ว อยากเรียนจบไหม”

อหิงสกะเกิดความโลภ (โดยมีความหลงคือไม่รู้เท่าทันครูที่กำลังหลอกตัวเองหนุนอยู่ข้างหลัง) อยากเรียนวิชานี้เพื่อจะได้สำเร็จการศึกษาเร็วๆ แล้ว จะได้กลับบ้านเกิดเมืองนอนเสียที แต่ถ้าอยากเรียนก็ต้องไปหานิ้ว สุดท้ายก็ต้องออกเดินทางจากบ้านจากเมืองไปหาผู้คนมาเป็นเหยื่อ ตอนแรกยังไม่ได้ตัดนิ้วมาร้อยเป็นพวงมาลัย ฆ่าคนก่อนแล้วก็ตัดนิ้วไปวางไปตรงนั้นตรงนี้ หลังๆ จำไม่ได้ว่าฆ่าไปแล้วกี่คน ตัดมาแล้วกี่นิ้ว จึงนำนิ้วมาร้อยเป็นพวงมาลัยห้อยไว้ที่คอเพื่อให้จำได้ว่าฆ่าไปกี่คนแล้ว เหตุนี้เองอหิงสกะจึงได้รับสมญานามว่า องคุลิมาล แปลว่า “ผู้มีนิ้วมือเป็นพวงมาลัย” องคุลิมาลสะสมนิ้วคนมาเรื่อยๆ จนกระทั่งได้ ๙๙๙ นิ้ว เหลืออีกเพียงหนึ่งนิ้วก็จะครบตามที่อาจารย์วางเงื่อนไขเอาไว้

วันนั้นเป็นวันที่สำคัญที่สุดขององคุลิมาล พระพุทธองค์ทรงตื่นบรรทมแต่เช้าตรู่ทรงชำระพระวรกายประทับนั่งสมาธิ ทอดพระเนตรผ่านทิพยจักษุไปทั่วสากลโลกเพื่อดูว่าเวไนยสัตว์คนไหนเข้าข่ายที่จะต้องไปโปรด ทรงเห็นองคุลิมาลปรากฏในข่ายพระญาณของพระองค์ พอเช้าตรู่พระองค์ทรงอุ้มบาตร และตรัสบอกพระ

อานนท์พุทธอนุชาไม่ให้ตามไปด้วย พระพุทธองค์ทรงเสี่ยงภัยแบบนี้บ่อยๆ หลายครั้งที่มีคนจะฆ่าพระองค์ พระองค์จะไม่ให้คณะสงฆ์ตาม พระองค์จะไปโดยลำพัง แล้วพระพุทธองค์ก็เสด็จดำเนินเข้าป่าไป

คืนนั้นพ่อแม่ขององคุลิมาลก็ปรับทุกข์กัน ภรรยาบอกว่า “พี่ พรุ่งนี้ทางการเขาจะจัดทหารไปฆ่าลูกชายของเรา พี่ไปแจ้งลูกหน่อยไหม เขาจะได้เตรียมตัวทัน” แต่ฝ่ายปุโรหิตผู้สามีไม่ยอมไป บอกว่า “ฉันไม่ไปหรอก ใครทำกรรมคนนั้นก็รับไปสิ”ผู้เป็นแม่ขององคุลิมาลร้องไห้และบอกว่า “พี่ไม่ไปก็ได้ แต่จะให้ฉันทนเห็นลูกถูกฆ่าไม่ได้” ตอนตีสี่แม่ขององคุลิมาลจึงรีบออกจากบ้านเพื่อไปพบองคุลิมาล

ส่วนสำนักพระราชวังของพระเจ้าปเสนทิโกศล ก่อนหน้านั้นไม่กี่วันมีการประชุมด่วน พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงมีรับสั่งให้ตั้งหน่วยเฉพาะกิจไปปราบมหาโจรองคุลิมาล ซึ่งเป็นภัยคุกคามความมั่นคงของแผ่นดิน เช้าตรู่วันนั้นหน่วยเฉพาะกิจพระราชาก็ยาตราทัพเข้าป่าไป แต่ก่อนจะเข้าป่าพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงตั้งพระทัยว่าจะไปกราบพระพุทธองค์เพื่อขอฟังท่าทีก่อน ถ้าพระพุทธองค์ทักว่าไม่ต้องไปหรอกอันตราย พระองค์จะได้ถอนทัพกลับ

เป็นอันว่าวันนั้น พระพุทธองค์ แม่ขององคุลิมาล และพระเจ้าปเสนทิโกศลพร้อมทั้งกองทัพล้วนเดินออกจากที่ตั้งของตนเอง เป้าหมายเป็นคนคนเดียวกันคือองคุลิมาล ขณะที่เช้าตรู่วันนั้นแม่ขององคุลิมาลดุ่มเดินเข้าไปในป่าองคุลิมาลซุ่มอยู่ทั้งคืน เห็นแม่เดินมา ด้วยถูกความโลภครอบงำจนหน้ามืดตามัว ทำให้องคุลิมาลมองไม่เห็นว่าคนที่เดินมานั้นเป็นเป็นแม่ของตน เขาเห็นแต่นิ้วแกว่งไปมาเท่านั้นมองไม่เห็นว่าเป็นคนเดินมา ความโลภทำให้องคุลิมาลเล็งแต่เฉพาะเป้าหมายไม่สนใจว่าอะไรพ่วงมากับเป้าหมายนั้น หลังพิชิตเป้าหมายแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น เขาไม่สนใจ ทั้งนั้น นาทีนั้น องคุลิมาลมองหาและมองเห็นแต่นิ้วสุดท้าย ทั้งๆ ที่นั่นเป็นนิ้วของแม่พอแม่บังเกิดเกล้าเดินมาได้ระยะที่กะไว้ องคุลิมาลก็วิ่งออกจากพุ่มไม้

ถือดาบวิ่งตรงไปยังมารดาทันที ทันใดนั้น พระพุทธองค์เสด็จดำเนินมาทัน ทรงเดินฝ่าเข้าไปตรงกลางและทรงเดินนำอยู่ไม่กี่ก้าว องคุลิมาลฉุนมากที่มีพระมาขวาง จึงตะโกนบอกให้หยุดพระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เราหยุดแล้ว ท่านต่างหากที่ยังไม่หยุด"** องคุลิมาลนั้นเป็นคนฉลาดมีความรู้พอได้ยินพระพุทธเจ้าเสนอตรรกะที่ขัดแย้งกันอย่างนี้จึงตะโกนถามว่า "ท่านกำลังเดินอยู่แล้วทำไมบอกว่าหยุดแล้ว เราต่างหากที่หยุดยืนเหนื่อยหอบอยู่อย่างนี้ แต่ท่านกลับบอกว่าเราไม่หยุด" พระพุทธองค์ทรงหันกลับมาตรัสว่า "องคุลิมาล เราตถาคตหยุดแล้วจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ดังนั้นถึงแม้จะเดินอยู่ก็ชื่อว่าหยุด ท่านสิแม้จะหยุดอยู่กับที่ แต่ยังฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ฉะนั้นถึงหยุดแล้วก็ยังได้ชื่อว่าเดินอยู่"

ได้ยินพุทธดำรัสเพียงเท่านี้ องคุลิมาลเข่าทรุดทันที ก่อนจะมาเรียนหนังสือเขาคลับคล้าย คลับคลาได้ยินมาว่า พระพุทธองเสด็จอุบัติแล้ว แต่เขาไม่รู้ว่าประทับอยู่ที่ไหน นาทีนั้นในใจขององคุลิมาลคิดว่า สงสัยคนที่อยู่ข้างหน้าคงจะเป็นพระพุทธเจ้าเป็นแน่แท้จึงย้อนถามว่า "พระองค์คือพระผู้มีพระภาคเจ้าใช่หรือไม่" พระพุทธองค์ทรงตอบว่า "องคุลิมาล ใช่แล้ว เราคือสัมมาสัมพุทธะ" องคุลิมาลน้ำตารื้น และกล่าวว่า "ข้าแต่พระผู้มีพระภาค นานเหลือเกินหนอที่พระพุทธองค์จะเสด็จมาโปรดลูก ทำไมไม่มาก่อนหน้านี้" เมื่อรู้ว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องคุลิมาลก็โยนดาบและศาสตราวุธทิ้ง จากนั้นพระพุทธเจ้าก็ทรงพาเขากลับไปบวชที่วัด พอบวชเสร็จแล้ว กองทัพพระเจ้าปเสนทิโกศลก็เดินทางมาถึงที่วัด พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงก้มกราบพระพุทธองค์พลางกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาค หม่อมฉันมาครั้งนี้จะมากราบถวายบังคมทูลลาไปจับองคุลิมาล" พระพุทธองค์ตรัสว่า "มหาบพิตร ถ้าสมมติองคุลิมาลเข้ามาบวชแล้ว พระองค์จะว่าอย่างไร" "โอย! มหาโจรมีชื่อขนาดนั้น ใครเอามาบวชได้ก็ไม่ใช่มนุษย์แล้ว" "แต่ถ้าเราตถาคตทำได้ พระองค์จะว่าอย่างไร" "โยมนี่แหละจะเป็น

โยมอุปัฏฐากเอง จะดูแลท่านอย่างดีเลย ”พอพระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสจบ พระพุทธองค์ทรงชี้ไปที่พระรูปหนึ่ง“ นี่ไงองคุลิมาล” เท่านั้นเองทหารทั้งกองทัพแตกฮือทันทีลุกหนีกันหมด พระพุทธองค์ตรัสต่อว่า “มหาบพิตรไม่ต้องปราบ เราปราบเรียบร้อยแล้ว” พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงดีพระทัยมาก ถึงกับทรงรำพึงออกมาเป็นกวีนิพนธ์บอกว่า

พระพุทธองค์นั้นปราบคนที่ใครๆ ก็ปราบไม่ได้ และในการปราบนั้นก็ไม่ใช้ศัสตราวุธเลยแม้แต่ชิ้นเดียว ต่อมาจึงมีบทกวีนิพนธ์เขียนไว้ว่า พระพุทธองค์นั้นทรงดับร้อนได้แล้วจึงสอนให้ผู้อื่นหายร้อนทรงเย็นสนิทแล้วจึงสอนให้คนอื่นเย็นทรงข้ามทางกันดารแห่งกิเลสได้แล้วจึงจูงแขนคนอื่นข้ามทรงฝึกผู้ที่ใครๆ ก็ฝึกไม่ได้แล้ว จึงเสด็จดำเนินฝึกคนไปทุกหนทุกแห่ง

เรื่องขององคุลิมาลสะท้อนให้เห็นธรรมชาติของความโลภประการหนึ่ง คือ ความโลภทำให้คนที่ตกเป็นทาสแล้วมองไม่เห็นอะไรรอบๆ ด้าน ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม ไม่เห็นพ่อ ไม่เห็นแม่ ไม่เห็นสังคม ไม่เห็นสิ่งแวดล้อม ไม่เห็นกฎหมายบ้านเมืองไม่เห็นอันตรายต่อชีวิต สิ่งที่เขาเห็นมีสิ่งเดียว คือ เป้าหมายที่เขาต้องการจะครอบครองรุนแรงขนาดที่องคุลิมาลมองไม่เห็นแม่ เห็นแต่นิ้วเท่านั้นเอง ในพระไตรปิฎกมีพุทธสุภาษิตยืนยันถึงธรรมชาติของความโลภในข้อนี้ไว้ว่า **“โลโภ ธมฺมานํ ปริปนฺโถ”** แปลว่า **“ความโลภเป็นอันตรายต่อความดีงาม”**

ณ โรงช่างหม้อ

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จประทับค้างแรมในโรงของช่างหม้อ ในโรงช่างหม้อเดียวกันนั้น ได้มีสมณะหนุ่มรูปหนึ่งผู้ได้มาถึงก่อนพระองค์ ท่านทั้งสองไม่รู้จักซึ่งกันและกัน พระพุทธองค์ทรงสังเกตดูสมณรูปนั้นแล้วมีพระดำริว่า ลักษณะท่าทางของชายหนุ่มผู้นี้น่าเป็นที่น่าพอใจอยู่ คงจะเป็นการดีถ้าหากเราจะพึงถามเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงตรัสถามเขาไปว่า “ดูกรภิกษุ ท่านได้ออกจากเรือนบวชในนามของผู้ใด หรือว่าใครเป็นอาจารย์ของท่าน หรือว่าท่านชอบใจในธรรมของผู้ใด”

บุรุษหนุ่มนั้นทูลตอบว่า “ดูก่อนท่านผู้มีอายุ มีพระสมณโคดม ผู้เป็นเชื้อสายศากยะ ซึ่งได้ออกจากศากยะตระกูลมาบวชเป็นสมณะ มีกิติศัพท์ระบือขจรฟุ้งออกไปจากพระองค์ว่า พระองค์เป็นพระอรหันต์ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในนามของพระผู้มีพระภาคนั่นแหละ ข้าพเจ้าจึงได้บวช พระองค์เป็นศาสดาของพระเจ้าและข้าพเจ้าก็ชอบลัทธิของพระองค์”

พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า “พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น บัดนี้ประทับอยู่ที่ใดเล่า” ชายหนุ่มกราบทูลว่า “เพื่อน....ในดินแดนตอนเหนือโน้น มีนครหนึ่งชื่อว่าสาวัตถี ณ ที่นี่แหละมีพระผู้มีพระภาคผู้เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่” พระองค์จึงถามต่อไปอีกว่า “ท่านได้เคยเห็นพระพุทธองค์บ้างไหม ท่านจะจำพระองค์ได้ไหมถ้าท่านพบพระองค์” ชายหนุ่มตอบว่า “ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นเลย และข้าพเจ้าก็คงจะจำพระองค์ไม่ได้ถ้าข้าพเจ้าพบพระองค์”

พระพุทธเจ้าได้ตระหนักในพระทัยว่า ในนามของพระองค์เองนี้ และที่ชายหนุ่มผู้ไม่ปรากฏนามได้ออกบวชเป็นสมณะโดยมิได้ทรงเปิดเผยว่าพระองค์เป็นบุคคลเดียวกันนั้น พระองค์ก็ได้ตรัสว่า "ดูกรภิกษุ เราจะแสดงธรรมแก่ท่าน จงฟังและตั้งใจฟังเถิด เราจะกล่าวต่อไป" ชายหนุ่มนั้นทูลรับคำว่า "แสดงเถิดเพื่อน" ลำดับนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระสูตรอันแสดงสัจธรรมที่เด่นที่สุดสูตรหนึ่งแก่ชายหนุ่มผู้นี้

ต่อเมื่อจบพระสูตรนั้นนั่นเอง สมณะหนุ่มผู้มีนามว่า ปุกกุสาติ จึงรู้แก่ใจตัวเองว่า บุคคลที่พูดกับตนก็คือพระพุทธเจ้านั่นเอง ดังนั้นเขาจึงลุกขึ้นแล้วเข้ามาหาพระพุทธเจ้า หมอบกราบลง ณ เบื้องพระบาทของพระศาสดา ทูลขอขมาโทษในการที่เรียกพระองค์ว่า "เพื่อน" โดยมิได้รู้ตัว ลำดับนั้นเขาก็ทูลขอให้พระพุทธองค์ให้การอุปสมบทแก่เขา และยอมรับเขาเข้าอยู่ในคณะสงฆ์

พระพุทธองค์ตรัสถามเขาต่อไปว่า มีบาตรจีวรพร้อมอยู่แล้วหรือไม่ (พระภิกษุต้องมีไตรจีวร และบาตรขออาหาร) เมื่อนายปุกกุสาติทูลตอบด้วยคำปฏิเสธ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ตถาคตจะไม่ให้การอุปสมบทแก่บุคคลใด เว้นแต่เขาจะมีบาตร และจีวรพร้อมอยู่แล้วเท่านั้น" ดังนั้นนายปุกกุสาติ จึงได้ออกไปข้างนอก เพื่อจะแสวงหาบาตร และจีวร แต่เป็นคราวเคราะห์ร้ายเขาได้ถูกโคขวิดตาย

ต่อมาเมื่อข่าวอันเศร้าใจมาถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงประกาศว่าปุกกุสาติได้เป็นบัณฑิต ได้เห็นแจ้งสัจธรรมแล้ว และก็ได้บรรลุ (ธรรม) ขั้นรองสุด (อนาคามี) ในการกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน และทรงประกาศว่าปุกกุสาตินั้นบังเกิดแล้วในภพซึ่งเขาจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ (ต่อไป) และ**ในที่สุดเขาก็จะนิพพาน และจะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีกเลย**

จากเรื่องนี้เป็นที่ชัดเจนเหลือเกินว่า เมื่อปุกกุสาติได้ฟังพระพุทธองค์ตรัสและเข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์นั้น (ได้ดี) เขาไม่รู้ว่าใครกำลังพูดกับเขาหรือนั้นเป็นคำสอนของใคร แต่เขาได้เห็นความจริงแล้ว **ถ้ายาดีโรคก็หาย ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าใครปรุงยานั้น หรือยานั้นมาจากไหน**

พอเป็นก็เย็นใจ

เรื่องสุดท้ายนี้เป็นเรื่องของผู้ชายคนหนึ่งที่เป็นนักธุรกิจใหญ่ใจบุญ นักธุรกิจ คนนี้เคยเล่าในเวทีเสวนาร่วมกับผู้เขียนว่า เขาอยู่ในธุรกิจโทรคมนาคมมาก่อนและ ติดอันดับต้นๆ มหาเศรษฐีของเมืองไทย ถึงขนาดซื้อเครื่องบินเจ็ทส่วนตัวมาไว้ใช้เพื่อ บินไปที่ต่างๆ ตามต้องการได้ทันที แต่วันหนึ่งเขาพบสัจธรรมเรื่องทางโลก เมื่อไปประชุมที่ต่างประเทศ เขาไปเห็นเครื่องบินเจ็ทของเพื่อนแล้วนึกเปรียบเทียบกับเครื่องบินของตนเอง เขาบอกว่า “เครื่องบินของผมจะบินได้อย่างดีก็ในประเทศ แต่เครื่องบินเจ็ทของเพื่อนใหญ่กว่าตั้งสามเท่า และไม่ใช่แค่บินในประเทศ บินข้ามทวีปก็ได้” พอกลับมาจากต่างประเทศก็เศร้าเลย เพราะมองเห็นว่าที่ตัวเองมีมันสู้เพื่อนไม่ได้ เกิดบทสรุปขึ้นมาในชีวิต มีขนาดนี้แล้วแต่เราก็ยังทุกข์อีกหรือ อยู่ต่อมาเขาถูกคุกคามให้ขายธุรกิจ ถูกคุกคามหนักถึงขั้นความเป็นความตาย ห้าโมงเย็นวันนั้น ขณะที่กำลังถูกคุกคามหนักเขาบอกเพื่อนว่า ให้รอสักครู่เขาขอขึ้นไปทำวัตรเย็นก่อน เพราะตามปกติที่บริษัทของเขามีการทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น สวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน วันนั้นเมื่อเขา ขึ้นไปทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ พลันจิตก็สว่างโพลงขึ้นมา จิตสอนจิตว่า คุณก็มีขนาดนี้แล้ว ทำไมยังมานั่งแบกความเครียด ไหนว่าทรัพย์สินศฤงคารมันทำให้เรามีความสุข แล้วนี่มันทำอะไรกับคุณ พอจิตสอนจิตแบบนี้แล้ว จากนั้นเศรษฐีคนนี้ก็เดินลงมาและบอกฝรั่งคู่ค้าว่า “ตกลงผมจะขายธุรกิจให้คุณ” ฝรั่งตกใจเพราะขอซื้อมาเป็นปีแต่เขาไม่ยอม ไม่ขายแต่วันนี้หายขึ้นไปสิบนาทีพอกลับลงมา ตัดสินใจบอกขายทันที ฝรั่งหายไปสามอาทิตย์ยังไม่ติดต่อกลับมา เขาจึงโทรศัพท์ไปตามว่า “ตกลงคุณจะซื้อธุรกิจของผมไหม” ฝรั่งบอก “ซื้อ แต่พวกเรายังตกใจอยู่ คิดว่าเป็นเกมกลลวงอะไรหรือเปล่า

ทำไมคุณถึงตัดสินใจขายได้ง่ายแบบนี้" นักธุรกิจคนนี้บอกว่า "ไม่มีอะไรหรอก ผมรู้สึกว่าผมต้องพอ เพราะถ้าผมทำต่อไปมันไม่จบแน่"

นี่คือตัวอย่างของคนที่รู้จักพอ ถ้าเราพอรู้จักพอแล้ว ความสุขก็จะตามมา แต่ถ้าเราไม่รู้จักพอ ใจจะแห้งเกรียม ไม่มีความสุข แบบนี้ถึงจะมีเงินไม่รู้เท่าไหร่ ก็ยังทุกข์ เพราะยังต้องแสวงหาเงินมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อตอบสนองความอยากที่ไม่มีวันหยุด ความโลภหรือความอยากของคนนั้น ไม่ต่างอะไรกับไฟ ที่ยิ่งเติมเชื้อ แทนที่จะยิ่ง อิ่ม ยิ่งพอ เปล่าเลย ยิ่งเติมเชื้อ กลับยิ่งลุกโพลงเพิ่มขึ้น มีกำลังมากขึ้น ไม่อิ่ม ไม่พอ ไม่จบ คนที่ไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของความโลภ จึงถูกความโลภหลอกล่อให้หาเงิน หาทอง ไม่จบไม่สิ้น ชีวิตนี้ทั้งชีวิต แทบไม่ได้ทำอะไรอย่างอื่นที่มีความหมาย จึงเป็นได้อย่างดีก็ แค่ทาสของความโลภคนหนึ่ง ซึ่งข้อดีก็มีอยู่เพียงว่าคุณมีเงินมากกว่าคนอื่นชีวิต สะดวกสบายกว่าคนอื่น แล้วก็มีคำว่าเศรษฐี มหาเศรษฐีมาแปะอยู่ตรงหน้าชื่อ แต่ชีวิตของคนเรานั้นมีแก่นสารอยู่เพียงแค่นี้หรือ

เราเกิดมาเพื่อหาเงิน ครอบครองเงิน ใช้เงิน ปั่นเงิน เงินต่อเงิน ตกเป็นทาสของเงิน ชีวิตของเราถูกออกแบบมาเพื่อสิ่งนี้แน่หรือ?

พระสุชาดาเถรี

พระสุชาดาเถรี เป็นผู้ได้สำเร็จพระอรหัตธรรมเป็นพระอรหันต์ ในเวลาที่พระเถรียังเป็นฆราวาสอยู่ ทั้งนี้เพราะพระเถรีมีบุพวาสนาบุญญาธิการได้กระทำมามาก จนเป็นบารมีที่จวนจะเต็ม พอได้ฟังพระธรรมเทศนาจึงสำเร็จทันที

ชีวประวัติของพระสุชาดาเถรีมีบันทึกไว้ในอรรถกถาคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ซึ่งเป็นอรรถกถาที่ขยายความพระบาลีสุชาดาเถรีคาถา คัมภีร์ขุททกนิกาย เถรีคาถา ความว่า

พระสุชาดาเถรี ได้บำเพ็ญบารมี (คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวดเพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง หรือคุณธรรมที่ทำให้ถึงฝั่ง) มาในสำนักของพระพุทธเจ้าทั้งหลายพระองค์ก่อนๆ และเมื่อท่านสร้างสมบุญกุศลซึ่งเป็นอุปนิสัยแห่งพระนิพพานไว้ในชาติต่างๆ นั้น ก็ได้สะสมธรรมเครื่องปรุงแต่งวิโมกข์ (คือความหลุดพ้นจากกิเลส) โดยลำดับมา

เมื่อกาลล่วงเลยมาถึงพุทธกาลของพระสมณโคดมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายนี้ นางได้มาบังเกิดในครอบครัวของเศรษฐี ในเมืองสาเกต (และมีชื่อปรากฏว่า สุชาดา)

ครั้นเวลาที่นางสุชาดาเติบใหญ่เข้าใจความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มารดาบิดาของนางได้ยกนางให้เป็นภรรยาของบุตรเศรษฐี ผู้มีตระกูลเสมอกัน และนางสุชาดาหลังจากได้เป็นภรรยาของบุตรเศรษฐีแล้ว นางได้ไปอยู่ในตระกูลของสามีและการที่นางได้ไปอยู่ร่วมกับสามีในครอบครัวนั้น นางก็ได้มีความสุขสำราญดี

สาเหตุที่นางสุชาดาจจะเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาจนถึงกับตัดสินใจออกบวชเป็นพระภิกษุณี

เนื่องจากวันหนึ่ง นางสุชาดาได้ไปที่อุทยานเพื่อเล่นนักขัตฤกษ์ (งานรื่นเริงตามธรรมเนียมตามฤดูกาล) แล้วนางกลับเข้าเมืองไปพร้อมกับบริวาร เวลาขากลับนางได้พบพระบรมศาสดาในสวนอัญชนวัน นางก็มีใจเลื่อมใสในพระบรมศาสดาขึ้นมาทันที นางจึงเข้าไปถวายบังคม และนั่งลงในสถานที่สมควรแก่ตน ณ ส่วนข้างหนึ่ง

พระบรมศาสดาทรงแสดง "อนุปุพพิกถา" โปรดนางสุชาดา (อนุปุพพิกถา แปลว่า วาจาที่กล่าวไปตามลำดับ) มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. ทานกถา ได้แก่ กล่าวถึงทาน คือ การให้

๒. สีลกถา ได้แก่ กล่าวถึงศีล คือ การรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อยเป็นปกติ

๓. สัคคกถา ได้แก่ กล่าวถึงสวรรค์ คือ ความสุขที่พรั่งพร้อมด้วยกามที่ผู้ทำดีแล้วปรารถนาไปถึง

๔. กามาทีนวกถา ได้แก่ กล่าวถึงโทษของกาม คือ ความใคร่

๕. เนกขัมมนิสังสกถา ได้แก่ กล่าวถึงอานิสงส์ (ผลดี) ของการออกจากกาม หรือการออกบวช

ครั้นพระบรมศาสดาทรงทราบว่า นางสุชาดามีจิตที่สบายควรแก่ธรรมพิเศษแล้ว พระองค์จึงทรงแสดง "สามุกกังสิกธรรม" ให้นางได้ฟังธรรมที่สูงขึ้น

(สามุกกังสิกธรรม แปลว่า พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงเอง คือไม่ต้องทรงปรารถคำถามเป็นต้นของผู้ฟัง ได้แก่ ทรงแสดงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

เมื่อพระบรมศาสดาทรงเทศนาจบ นางสุชาดาซึ่งนั่งอยู่ตามเดิมนั่นแหละก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ (ความเป็นผู้ไกลจากข้าศึก คือกิเลส) พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา (ปัญญาอันแตกฉาน) ๔ ประการ เหตุทั้งนี้เพราะนางได้เคยบำเพ็ญบารมีมามาก

แล้ว จะเพราะนางมีญาณ (ความสามารถหยั่งรู้เป็นพิเศษ) แก่กล้าแล้ว และเพราะพระบรมศาสดาทรงเทศนาธรรมอันดีงาม แล้วนางถวายบังคมพระบรมศาสดากลับไปเรือนของนาง นางขอให้สามี และมารดาบิดาอนุญาตออกบวช

นางสุชาดาเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว นางจึงไปที่สำนักของพระภิกษุณีตามพระพุทธบัญชาของพระบรมศาสดา และนางได้บวชในสำนักของพระภิกษุณีทั้งหลาย

ครั้นพระสุชาดาเถรีบวชแล้ว ได้พิจารณาถึงการปฏิบัติของตน จึงกล่าวคาถาเหล่านี้เป็นอุทาน (คือ วาจาที่เปล่งขึ้นโดยความเบิกบานใจ) ซึ่งมีข้อความปรากฏอยู่ในพระบาลีสุชาดาเถรีคาถา คัมภีร์ขุททกนิกาย เถรีคาถา ความว่า

เมื่อดิฉันเป็นฆราวาสได้ตกแต่งร่างกาย นุ่งห่มผ้าอย่างดี ทัดทรงดอกไม้ลูบไล้ด้วย [๑]จุณจันทน์ ประดับด้วยอาภรณ์ทุกอย่าง มีหมู่ทาสีห้อมล้อม ให้พวกทาสีถือเอาข้าว น้ำ ของเคี้ยว และของบริโภคเป็นจำนวนมากแล้วออกจากบ้านพากันไปที่อุทยาน ได้เที่ยวเล่นรื่นเริงอยู่ในอุทยานนั้นแล้ว ดิฉันกำลังเดินจะกลับบ้านของตน จึงแวะเข้าไปชมอัญชนวันวิหารในเมืองสาเกต ก็ได้พบพระพุทธเจ้าผู้เป็นแสงสว่างของโลก ดิฉันถวายบังคมแล้วเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระจักษุพระองค์นั้นได้ทรงแสดงธรรมโปรดดิฉันด้วยทรงพระกรุณาอนุเคราะห์

ดิฉันได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่แล้ว ได้ตรัสรู้ (รู้แจ้ง) สัจจะคือ ความจริง ได้สัมผัสธรรม คืออมตบท (บทอันไม่ตายคือทางพระนิพพาน) ซึ่งปราศจากกิเลสดุจธุลีในสถานที่นั้นนั่นเอง ดิฉันรู้แจ้งพระสัทธรรมแล้ว จึงได้บรรพชาในพระพุทธศาสนา ได้สำเร็จวิชชา ๓ ประการแล้ว และคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่เปล่าจากประโยชน์เลย

๑ จุณจันทน์ หมายถึง ผงจันทน์

กฎปัจจยาการ

ด้วยเหตุที่ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้จิรังยั่งยืน ดังนั้น จึงไม่มีอะไรส่งต่อกันจากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง เป็นที่ปรากฏชัดว่าไม่มีสิ่งเที่ยงแท้ หรือสิ่งจิรังยั่งยืนใดสามารถผ่านหรือโยกย้ายจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่งได้ เป็นแต่เพียงการโยงใยที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ อันที่จริงแล้ว การโยงใยนี้เป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวเท่านั้น อุปมาเหมือนเปลวไฟที่ลุกไหม้อยู่ตลอดคืนนั้น จะว่าเป็นเปลวไฟเดียวกันก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นเปลวไฟใหม่ก็ไม่ใช่ เด็กทารกที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่อายุ ๖๐ ปี จะว่าชายอายุ ๖๐ ปี คนนี้เป็นคนเดียวกับเด็กที่มามีอายุ ๖๐ ปีก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นคนอื่นหรือก็ไม่ใช่อีก ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ตายจากโลกนี้แล้วไปเกิดใหม่ในโลกอื่น จะว่าเป็นบุคคลเดียวกันก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นคนอื่นก็ไม่ใช่ **(น จ โส น จ อญฺโญ)** มันเป็นความต่อเนื่องของเส้นโยงใยเดียวกัน ข้อแตกต่างระหว่างการตายกับการเกิด เป็นไปเพียงชั่วขณะจิตเดียว กล่าวคือ ขณะจิตสุดท้ายในชีวิตนี้เป็นเงื่อนไขให้แก่ขณะจิตแรก ในสิ่งที่เรียกว่าชีวิตโลกหน้า ซึ่งโดยที่แท้แล้วก็เป็นความต่อเนื่องของสายโยงใยอันเดียวกันนั่นเอง ในช่วงที่เรายังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน ขณะจิตหนึ่งเป็นเงื่อนไขให้แก่ขณะจิตถัดๆ ไป ดังนั้นตามทัศนะของชาวพุทธ ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายนี้ จึงไม่ได้เป็นเรื่องลี้ลับใหญ่โต และชาวพุทธก็ไม่ได้วิตกกังวลในปัญหาข้อนี้

ตราบใดที่ยังมีตัณหาที่ทำให้มีให้เป็นวงจรแห่งการต่อเนื่อง **(สงฺสาร)** ก็คงดำเนินต่อไปอยู่ตราบนั้น วงจรแห่งความต่อเนื่องนี้จะยุติลงได้ ก็ต่อเมื่อพลังผลักดันของมัน คือตัณหาถูกตัดด้วยปัญญาซึ่งมองเห็นความแท้จริง สัจธรรม คือนิรฺวาณ **(พระนิพพาน)**



๗ มหัศจรรย์แห่งชีวิต และ ๗ หลักคิดจาก ว.วชิรเมธี

ช่วงเทศกาลแห่งความสุขนี้ ใครที่กำลังเป็นทุกข์ ทั้งทางกาย และทางใจ และกำลังมองหาหนทางในการก้าวไปสู่การดับความทรมานใจนั้นๆ ลองปรับทัศนะของชีวิต ด้วยแนวคิดเชิงบวก ข้อคิดดีๆ จาก พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี หรือ ว.วชิรเมธี

ว.วชิรเมธี พระนักเทศน์ชื่อดัง ได้ให้ข้อคิดในหลักธรรมแห่งการดำเนินชีวิต ในหนังสือชุด **"มหัศจรรย์แห่งชีวิต"** ประกอบด้วย ซีดี และหนังสือรวบรวมแนวคิด ซึ่งผู้ฟัง และผู้อ่านสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบรรเทาความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบัน กับภาวะเครียดที่รุมเร้าคนไทย ทั้งวิกฤตการเมือง และวิกฤตเศรษฐกิจ

สำหรับ ๗ หลักคิดในเชิงบวก ที่สามารถหยิบมาเป็นยาชูกำลังใจในยามท้อแท้ได้อย่างดีเยี่ยม โดยใน ๗ หลักคิด มีข้อคิดดีๆ อีก ๗ ข้อ เป็นพลังมหัศจรรย์ของ ๗x๗ ได้แก่

๑. **ความคิดดี ๆ เป็นที่มาแห่งความสุข** แน่นอนว่าเมื่อเรามีความคิดดีๆ โลกก็จะดีตามอย่างที่เราคิด ดังที่ท่านว่าไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า “โลกเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเราใส่แว่นตาสีอะไรมองโลก หากมองโลกในแง่ดี ชีวิตมีแต่สิ่งรื่นรมย์ หากมองโลกในแง่ร้าย ชีวิตมีแต่ความวุ่นวายและทุกข์ระทม”

๒. **ปัญญาดีย่อมมีความสุข** คนมีปัญญาย่อมใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เพื่อให้พ้นทุกข์ ดังนั้น สำหรับคนมีปัญญา วิกฤตอยู่ไหน ปัญญาอยู่นั่น ส่วนคนด้อยปัญญา โอกาสอยู่ไหน วิกฤตอยู่นั่น จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เปลี่ยนอุปสรรคเป็นอุปกรณ์

๓. **ชีวิตของคนดีคือชีวิตที่มีความสุข** ดังท่านว่า ดอกไม้หอมได้บางดอก แต่มนุษย์หอมได้ทุกคน หากเขาเป็นคนดี กลิ่นดอกไม้แม้หอมขนาดไหน ก็หอมได้แต่ตามลมเท่านั้น ส่วนกลิ่นความดีของคนดีนั้น หอมหวนทวนลม ฟุ้งกระจายไปในทิศทั้งสี่ ดอกไม้ผลิบานแล้วไม่นานก็ร่วงโรย แต่ความดีของคนนั้น สถิตเป็นนิรันดร์เหนือกาลเวลา

๔. **ปฏิสัมพันธ์ดีก็มีความสุข** ซึ่งเป็นการเลือกคบมิตร โลกนี้มีมิตรอยู่ ๓ ประเภทคือ

๑. บาปมิตร เพื่อนชั่ว จงอย่าคบ

๒. กัลยาณมิตร เพื่อนดี จงคบ

๓. พันธมิตร เพื่อนที่ผูกพันกันด้วยผลประโยชน์ จงระวัง

๕. **ทำงานดีก็มีความสุข** ท่านว่าไว้ คนจำนวนมากเป็นทุกข์ขณะทำงาน แต่เบิกบานเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ โดยหารู้ไม่ว่า ในหนึ่งสัปดาห์มีเสาร์-อาทิตย์แค่สองวัน จงเป็นสุขขณะทำงาน จงเบิกบานขณะหายใจ

๖. **มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความสุข** ดังผู้รู้ท่านหนึ่งกล่าวว่า "ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันถูกอยู่แล้ว มีแต่ความเห็นของเราเท่านั้นที่ผิด ใครทำความเข้าใจคำกล่าวนี้ได้อย่างลึกซึ้ง คนนั้นจะไม่ทุกข์ และเขาจะไม่หวั่นไหว ในความผันแปรของชีวิต สิ่งใดเกิดขึ้นมาเขาจะอุทานอยู่เสมอว่า "มันเป็นเช่นนั้นเอง"

๗. **ครอบครัวดีทวีความสุข** ครอบครัวคือพื้นฐานสำคัญของชีวิต บุตรธิดาคืออนุสาวรีย์ของพ่อแม่ หากลูกเป็นคนดี อนุสาวรีย์ของพ่อแม่ก็งดงาม หากลูกเลวทราม อนุสาวรีย์ของพ่อแม่ก็อัปลักษณ์

มีความสุข แบบคนไม่สำคัญ โดย ว.วชิรเมธี

รายการการเดินทางของความคิดในค่ำคืนวันศุกร์ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๖ พระอาจารย์มหาวุฒิชัย วชิรเมธี หรือ ว.วชิรเมธี ได้แสดงธรรมถึงความสุขเรียบง่ายแบบคนไม่สำคัญให้ได้ฟังกัน ถือเป็นธรรมทานที่สำคัญและควรค่าแก่การเผยแพร่ โดยมี สรรเสริญ ปัญญาธิวงศ์ เป็นผู้ดำเนินรายการ

ท่าน ว.วชิรเมธี เริ่มด้วยการเล่าเรื่องจริง ที่แสดงถึงปรัชญาเต๋าในยุคของเล่าจื้อ ในยุคหนึ่ง มีอ๋ององค์หนึ่งอยากชวนเล่าจื้อไปเป็นที่ปรึกษา เพราะท่านมีชื่อเสียงมาก เล่าจื้อเป็นคนก่อตั้งปรัชญาเต๋า ซึ่งเป็นแนวธรรมชาตินิยม พอมหาดเล็กเชิญ เล่าจื้อจึงถามว่า เมื่อกี้ท่านขึ้นมาบนเขาเห็นลำธารไหม มหาดเล็กก็บอกว่าเห็น เล่าจื้อก็บอกว่าข้างลำธารมีศาลเจ้าท่านเห็นไหม มหาดเล็กก็บอกว่าเห็น เล่าจื้อจึงบอกว่าบนศาลเจ้านั้นมีเต่าตาย ที่มีคนมาบูชาทุกวัน ท่านเห็นเต่าที่อยู่ในลำธารที่มันแหวกว่ายไหม มหาดเล็กก็ตอบว่าเห็น เล่าจื้อจึงบอกว่า ไปบอกเจ้านายท่านเถอะ ข้าอยากเป็นเต่าในลำธาร ไม่อยากเป็นเต่าในศาลเจ้า

จะเห็นว่า อะไรที่ทำให้เป็นทางการมันไม่มีชีวิตชีวา มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมาแต่ไหนแต่ไร แต่ต่อมาเมื่อเราสร้างบ้านแปงเมือง เราก็แยกตัวเองออกจากธรรมชาติ แล้ววันหนึ่งก็ทำลายธรรมชาติ พอธรรมชาติไม่เหลือ เราก็รักธรรมชาติ ทั้งที่แต่เดิมมันอยู่คู่กันมา โลกทัศน์แบบทำร้ายธรรมชาติแล้วหลงตัวเองว่ามนุษย์ยิ่งใหญ่ เป็นอันตรายมาก แต่ถ้าได้มาสัมผัสธรรมชาติ มันทำให้เราระลึกชาติได้

บางครั้งที่เราฟังเสียงธรรมชาติ เราจะหลงลืมตัวตนไปชั่วขณะ บางทีอยู่ห่างธรรมชาติเราชื่อนั้น ชื่อนี้ ทำเรื่องนั้น ทำเรื่องนี้ บางทีกินข้าวอยู่ ยังคิดถึงโครงการที่ทำค้างอยู่เลย แล้วทำให้มนุษย์เครียด บางทีเราอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ นั่งอยู่ริมลำธาร แหย่เท้าลงน้ำไปให้ปลาตอด แล้วสุขใจเฉยเลย เพราะนาทีนั้นเราไม่ได้คิดว่าเราเป็นใคร เรากำลังทำอะไรอยู่ จิตมันก็หลุดออกมาเป็นอิสระ ภาษาพระเรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน การอยู่ในปัจจุบันคืออยู่ในมิติที่ไม่มีตัวเรา ของเรา ตัวกู ของกู พอไม่มีตัวเรา ของเรา ตัวกู ของกู มนุษย์หายป่วยง่ายๆ เพราะไม่เครียด ฉะนั้นใครอยู่ท่ามกลางธรรมชาติจะเพลินไปกับเสียงจิ้งหรีดเรไร เสียงกบ เสียงน้ำ ตอนเช้า อาตมาตื่นเช้าทุกวันเพราะนกมันมาเรียก ไม่ต้องมีนาฬิกาปลุก มันก็ร้องกันเซ็งแซ่

อย่างคืนก่อนฝนตกห่าใหญ่มากๆ น้ำในอ่างเก็บน้ำขึ้นมาหนึ่งศอก ตีสาม อาตมาภาพตื่นมาแล้วแสงเดือนแจ่มมาก นั่งมองผ่านมุ้งลวดกับหน้าต่างออกไป เห็นแสงเดือนทะลุทะลวงใบไม้ลงมาจนถึงกิ่งไม้ใบไม้ที่อยู่ข้างหน้าต่าง พอฝนมันขาดเม็ด หยาดฝนก็หล่นเหนือใบไม้เปาะแปะ อาตมาดูตั้งแต่ตีสามไปจนถึงตีห้า ก็รู้สึกว่าทำไมความสุขมันหาง่ายอย่างนี้ นั่งดูเพลิน อย่างที่บอก เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน ดูหยาดฝนกระทบกับแสงจันทร์ เห็นใสแวววาวแพรวพราว ในความสงบของเวลาตีสามตีสี่ จิตใจมีความสดชื่นรื่นเย็นมาก นี่คือเหตุผลนึงที่พระพุทธองค์และเหล่าอารยะสาวกทั้งหลาย ไม่ต้องการวัตถุบำรุงบำเรออะไรเลย เพราะถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติแล้ว ความสุขนั้นมีครบบริบูรณ์ จนไม่ต้องการหาวัตถุอะไรมาเติมมาเสริมลงไป แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่มีเวลามาละเมียดกับธรรมชาติ จึงวิ่งกันจนว้าวุ่นวุ่นวายไปหมด เพื่อแสวงหายศ ทรัพย์ อำนาจ เพื่อมาพอกเข้าไปในชีวิต กว่าจะรู้ตัวว่ายศทรัพย์ อำนาจนั้น มันเหมือนเหยื่อที่มาพร้อมกับเบ็ด ก็เผลอ

งับเข้าไปเต็มเปา น้อยคนนักที่จะรู้ว่าแท้ที่จริง การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การใช้ชีวิตเรียบๆ ง่ายๆ การเป็นคนไม่สำคัญต่างหากที่เป็นความสุข

การเป็นคนไม่สำคัญมี ๒ ความหมาย

๑. เป็นคนสำคัญแต่ไม่ยึดติด ก็ทำให้เราเป็นคนไม่สำคัญได้ คือสำคัญแบบไม่สำคัญ เราไม่ติดมัน อันนี้ก็มีความสุขได้เหมือนกัน เวลาต้องสวมหัวโขนก็สวมซะ เมื่อสวมเสร็จก็ถอด รู้จักถอดรู้จักสวมก็แค่นั้นเอง ไม่ใส่ตลอดก็ไม่หนักหัวโขนถ้าเราตระหนักรู้ก็ไม่หนัก ถ้าเราไม่ตระหนักรู้ก็หนัก หัวโขนนั้นถ้าเราตระหนักรู้ก็เหมือนหัวมันนี่แหละ ก็ไม่หนักหรอก แต่ถ้าเราไม่ตระหนักรู้ มันหนักหนาสาหัสเลย มันกดดันชีวิตไปหมดเลย จะนั่งเก้าอี้ธรรมดาก็ไม่ได้ จะกินน้ำกินท่าจะใช้แก้วเหมือนคนธรรมดาก็ไม่ได้ จะนั่งรถกระจอกๆ ก็ไม่ได้ จะขึ้นเครื่องบินนั่งชั้นประหยัดก็ไม่ได้ มันทำให้ชีวิตวุ่นวายไปหมด ถ้าไม่ตระหนักรู้ มันจะทำให้ชีวิตเล็กๆ ของเรายุ่งเหยิงไปหมด แต่ตระหนักรู้ถึงเวลาใช้ก็ใช้ ถึงเวลาปล่อยก็ปล่อย ชีวิตโคตรง่ายเลย

"ครั้งหนึ่งอาตมาเคยไปแสดงธรรม ถึงเวลาเข้างาน ผู้จัดไม่ยอมให้เข้า อาตมาจึงบอกว่า เดี๋ยวจะต้องไปอีกงานนึงนะ ทำไมถึงไม่เริ่มให้ตรงเวลา ผู้จัดบอกว่าเก้าอี้มันไม่เรียบร้อย กำลังให้ผู้ประสานงาน ยืมเก้าอี้มุกจากอีกวัดหนึ่งมาให้อาตมานั่งเทศน์ พออาตมารู้ความจริง จึงบอกว่า อาตมาเทศน์อาตมาใช้ฝีปากเทศน์ ไม่ได้เกี่ยวกับที่นั่ง จะนั่งเก้าอี้ไม้ เก้าอี้มุก อาตมาเทศน์ได้หมด อย่าไปยึดติดเจ้าภาพกลัวว่าจะไม่สมราคา ทั้งที่ความจริงเรื่องพวกนี้อาตมาไม่เคยให้ความสำคัญ บางทีคนเราก็ยึดติดถือมั่น ว่าพระที่มาเทศน์ที่มีชื่อเสียง ต้องจัดดีๆ มันก็ทำให้งานเล็กๆ เป็นงานที่ยุ่งเหยิงไป ถ้าเราเข้าใจ จะรู้ว่าเรื่องพวกนี้เป็นเรื่องกิ๊กก๊อก เราตรงเข้าไปสู่แก่นสู่สาระของมันเลย อย่างพระพุทธองค์ท่านทำงาน

กลางดินกลางทรายทั้งนั้น เทศน์แต่ละกัณฑ์ของท่านมีไหมที่ต้องกลับมาเทศน์ใหม่ ไม่มีนะ ถ้าเราเข้าใจหัวโขนว่าเป็นสิ่งสมมติ เราจะนั่งกลางดิน กลางทราย บนธรรมชาติ นั่งบนธรรมาสน์ หรือบนพรหม มันไม่กระทบต่อสติปัญญาของเราเลย แต่ถ้าเราไม่เข้าใจนั่งตรงไหนก็ร้อนตรงนั้น"

๒. ไม่สำคัญตั้งแต่ต้น เป็นนาย ก นาย ข ธรรมดา เป็นแค่ใบไม้หนึ่งใบในราวป่า สบายๆ ไม่ต้องมาสวมใส่หัวโขน คุณชายคึกฤทธิ์เคยเขียนไว้ว่า คนที่อยู่ต่ำอยู่แล้ว ไม่ต้องกลัวว่าจะตกลงที่ต่ำ แต่คนที่อยู่สูงนั่นแหละต้องกลัวว่าจะตกลงมาต่ำในสักวัน ถ้าเราอยู่ในที่สูงก็ต้องระวัง แต่ถ้ายังไม่พร้อมที่จะตกลงมา เราก็ต้องระมัดระวัง หรืออยู่ข้างล่างตั้งแต่ต้นก็สิ้นเรื่อง แต่ว่าจะมีความสุขได้ ต้องเข้าใจในชีวิต เป็นนาย ก นาย ข ธรรมดาแต่ไม่เข้าใจอะไรเลยก็ไม่สุขอีก หาอยู่หากินก็ไม่พอกินพอใช้ ลำบากอีก เพราะฉะนั้นการเป็นคนธรรมดาที่มีความสุข ต้องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา คือธรรมดานั่นแหละ แต่ต้องมีปัญญาด้วย ถ้าไม่มีปัญญา เป็นคนธรรมดาเดี๋ยวก็ไปติดเหล้าอีก ติดการพนันอีก ติดหวยอีก ไม่รู้เหนือไม่รู้ใต้ก็ซวยอีก ฉะนั้นต่อให้ธรรมดาก็ต้องมีปัญญาพอสมควร เหมือนกับเล่าจื๊อ คือไม่รับตำแหน่งอะไรตั้งแต่ต้น แล้วมีชีวิตที่อิสระเสรี เป็นคนธรรมดาเหมือนใบไม้ในราวป่าสักใบหนึ่ง แต่มีความเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตว่าอะไรเป็นอะไร รู้ว่าอะไรเป็นเปลือก รู้ว่าอะไรเป็นแก่น รู้ว่าอะไรเป็นความจริง อะไรเป็นสิ่งสมมติ ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว ดื่มน้ำธรรมดาก็รู้สึกอร่อย จึงมีคำพรรณนาที่ว่า "ผู้บรรลุธรรม คือผู้บรรลุถึงความธรรมดา" แล้วนั่นเอง

วิธีสอบอารมณ์

ท่านทั้งหลายที่มาบวชเรียน มาปฏิบัติธรรมกันทั้งฝ่ายอุบาสก ทั้งฝ่ายอุบาสิกา ถ้าจิตใจเป็นมหากุศล ขอให้เริ่มต้นชีวิตใหม่ ทิ้งตำราเก่าหมด เรามาศึกษาชีวิตใหม่ เริ่มต้นชีวิตใหม่กันในวัด ด้วยการศึกษา สวดมนต์ไหว้พระพิจารณาปัจเวกขณ์ พิจารณาปัจจัยสี่เพิ่มขึ้นให้ดี เรื่องใหม่ต้องสร้างมันขึ้นมาในจิตใจ หล่อหลอมชีวิตให้สดชื่นโดยพระธรรมวินัย

การปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่สอนในโบสถ์ **ตจปัญจกรรมฐาน** นั่นแหละคือยืนหนอห้าครั้ง การปฏิบัติกรรมฐานไม่ต้องไปสอนวิชาการ เพราะไม่ต้องการให้รู้และไม่ต้องดูหนังสือ ปฏิบัติโดยเคร่งครัดให้มันผุดขึ้นใหม่ ดวงใจใสสะอาดและหมดจด ให้มันผุดขึ้นมาและตอบได้ตามหลักนี้ เช่น ขันธ์ห้า รูปนามเป็นอารมณ์ อายตนะ ๑๒ อินทรีย์ ๒๒ ธาตุ ๑๘ หน้าที่การงานต้องรู้จุดนี้เป็นสำคัญ ไม่ต้องปฏิบัติมาก พองหนอ ยุบหนอ ให้ชัดได้จังหวะดีเท่านี้เป็นการสมควรและปฏิบัติได้ ยกตัวอย่าง ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เท่านี้ก็พอ ย่างไปอย่างไร จิตกำหนดอย่างไร

ครูอาจารย์จะถามว่า พองหนอ ยุบหนอเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน ถ้าคนละอันเพราะเหตุใด คนผู้ปฏิบัติได้ตอบแจ๋วเลย ไม่ต้องเอาหนังสือมาตอบ เอาที่ปฏิบัติได้มาตอบถึงจะถูกต้อง ไม่ต้องไปถามซักว่าเพ่งกสิณไหม อสุภไหม ไม่ต้องเลย มันจะเกิดขึ้นมาเองโดยวิธีนี้ จึงให้ กินน้อย พูดน้อย ไม่ต้องดูตำรับตำรา ตัดปลิโพธกังวล ไม่ต้องมีกังวลทางบ้าน ไม่ต้องกังวลทางวัด ตัดปลิโพธกังวลทำกิจวัตรอย่างนี้ซิแน่นอน ได้แน่

อายตนะ อินทรีย์ธาตุ ขันธ์ห้า รูปนามเกิดที่ไหน เป็นอย่างไร เสียงกับหูอย่างไร ตากับรูปอย่างไร อายตนะ อินทรีย์สัมผัส เกิดอารมณ์อย่างไร ตอบได้ไหม พองหนอ ยุบหนอเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นอันเดียวกันหรือเปล่า นามรูปปริจเฉทญาณ ยังแยกไม่ได้ เลื่อนขึ้นอย่างไร รู้ไหมอย่างไร ตอบไม่ได้เพราะท่านทำไม่ได้ ไม่รู้จริง รู้จริงแสดงออกบอกได้โดยไม่ต้องตรึกตรอง ไม่ต้องใช้สติคิด ปัญญาคิดเลย มันจะไหลออกมาเป็นไข่งูไหลพรวดออกมา อ๋อใช่แล้วต้องอย่างนี้แน่ มันเกิดแสงปัญญาธรรม มันจะเกิดตอบออกมาเอง

โดยเฉพาะ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยังปฏิบัติไม่ได้ เลยก็ไม่รู้ไปยุบก่อนพองมีที่ไหน หายใจออกก่อนเข้ามีที่ไหน เอาอะไรมาออกมันไม่เข้า มันต้องเข้าก่อนถึงจะออก ทำนองนี้เป็นต้น เท่านี้ก็ผิดแล้ว ทำไม่ถูกแล้วจะไปปลูกสติดำริชอบประการใด อ๊อกซิเจนเป็นอย่างไร หายใจทางสะดือรู้ไหม ไม่รู้ พองหนอ ยุบหนอหลับตอนไหน ไม่รู้ ไม่เข้าใจ เท่านี้ท่านทำไม่ได้ ชั้นอนุบาลไม่ผ่าน แล้วจะขึ้นชั้นประถมอย่างไร แล้วจะไปได้ญาณสูงที่ไหน ญาณต้นยังไม่ได้

นามรูปปริจเฉทญาณแยกรูปแยกนามได้ ถ้าเสียงดังปัง เสียงหนอ เสียงกับหูเป็นอย่างไร เสียงนั้นบอกว่าอย่างไร มีความหมายอย่างไร ต้องตอบได้ นี่ความหมายของภาคปฏิบัติ อ๋อ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ทำไมยืนหนอห้าครั้ง มือไพล่หลัง พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่างไร ตั้งตัวตรงทรงที่หมาย ปอดขยาย หายใจสะดวก เอามือไว้ข้างหน้ามันจะปอดขยายได้อย่างไร หายใจก็ไม่สะดวกอย่างนี้

เราเจริญกรรมฐานมา ๓๕ ปี ผ่านมาแล้ว เจริญ "อานาปา" มา ๒๐ ปีเศษ เจริญมโนมยิทธิมา ๑๐ ปีเศษ เพ่งกสิณได้ ธรรมกายได้ ทำนองนี้เป็นต้น มันต้องทำได้ ถ้าทำไม่ได้สอนเขาอย่างไร อย่างนี้นักปฏิบัติธรรมโปรดทราบ ต้องสอนตัวเองก่อนอื่นใด ต้องให้ได้ เดินจงกรมได้ไหม ตั้งสติกำหนดยืนหนอห้าครั้ง มีความหมาย

อย่างไร อย่างที่พระท่านบวช เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกศา ให้ได้ห้าครั้ง ลงขึ้นอย่างไรเบื้องต่ำปลายผมลงไป เบื้องบนปลายเท้าขึ้นมา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ เรากำหนดยืนได้ กำหนดจนเชี่ยวชาญ ชำนาญการมโนภาพ สมภาพคือศีลแสดงท่าทีกิริยารู้ได้อย่างดีว่า สวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดีประการใด มันจะแจ้งแก่ใจ ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ *รู้ได้เฉพาะตัวเราแน่นอน*

นอกเหนือจากนั้นเราดูคนอื่นว่าเห็นหนอ นักปฏิบัติธรรมเท่าที่สังเกตทบทวนประเมินผลแล้วไม่เคยกำหนด มัวแต่คุยกัน เห็นใครมาก็ไม่รู้เรื่องว่าเขามาทำอะไร เท่านี้ใช้ไม่ได้ ไม่ได้ญาณัง คือความรู้ในปัญญา รู้ว่าเขาเดินมาทำไมกัน อ๋อคนเดินมานี้ปลายผมเป็นอย่างไร ปลายเท้าเป็นอย่างไร หน้าตาเป็นอย่างไร นิสัยเป็นอย่างไร เราจะรู้แจ้งแก่ใจเป็นปัจจัตตัง โดยคนอื่นบอกไม่ได้ไม่มีขายในตลาด ไม่ใช่วิชาการ เป็นเทคนิควิธีปฏิบัติการของบุคคลผู้ประสบการณ์กับการกำหนดจิต ใช้สติกำหนดรู้ทุกประการ คนที่เดินมาเราจะรู้ได้ว่าเขามาทำไม นิสัยอย่างนี้ต้องแก้ไขอย่างไร พอมาถึงเราจะพูดให้เขาเข้าใจด้วยบทอันใด สรุปด้วยอย่างไร อย่างนี้เป็นการชอบใจยิ่งสำหรับผู้มา และจะกลับไปด้วยสวัสดีมีชัยปลื้มใจไปทุกคน เพราะเกามันถูกที่ แขกจึงนิยมมากันมากมาย โดยทำนองนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเวทนาไม่เคยกำหนด ปล่อยมันไปตามเรื่องตามราวอย่างนี้ใช้ได้หรือ เลยรู้ไม่จริงในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องไปอรรถาธิบายวิชาการให้ฟัง ให้มันผุดขึ้นเอง ตอบได้อย่างดีว่าจิตกำหนดพองกับจิตกำหนดรู้เหมือนกันไหม พองหนอ ยุบหนอ กับรู้หนอเหมือนกันไหม จิตกำหนดคิดกับกำหนดรู้เหมือนกันไหม คิดกับรู้เหมือนกันไหม นี่เท่านี้ต้องตอบได้แล้ว อ๋อคิดมันไม่ออกมันบอกไม่ได้ อันนี้จิตอันเดียวกันแต่สติมีลักษณะเป็นสามสติตัวต้น สติตัวกลางสติตัวปลาย พร้อมกันเมื่อใดกำหนดคิดกับกำหนดรู้ต่างกันแยกออกได้ทันที ว่ามันคิด

ไม่ออก รู้นี่หมายความว่าปัจจุบัน ปัจจุบันนะเราไม่รู้ตัว รู้แต่ครั้งอดีตกำลังคิดอยู่นี่ต่างกันแล้ว

แต่ทำไมหนอผู้ปฏิบัติตอบไม่ได้ กลับไปดูหนังสือตอบอย่างโน้น อย่างนี้อ๋ออสุภะ อย่างโน้นนะ ต้องเพ่งกสิณอย่างนี้นะ มันไม่ใช่หรอกต้องตอบให้ได้ว่า **คิดหนอที่ลิ้นปี่** นี่เป็นการสตาร์ท ทุกคนไม่เคยปฏิบัติเลย เท่าที่ทบทวนแล้วไม่ได้กำหนดนี้ ถ้าเราตั้งสติไว้ดี สัมปชัญญะดี กำหนดว่าคิดเพราะเหตุใด ไอ้ที่คิดแปลว่าอดีตน่ะรู้ไหม ทำไมคิดถึงแปลว่าอดีต เพราะเรียนมาแล้วมัน **อดีตจึงกำหนดว่าคิด ปัจจุบันจึงกำหนดว่ารู้หนอ** ผ่านพ้นไปแล้วเป็นอดีต แต่จำไม่ได้ นี่อย่างนี้เรียกว่ารู้ตัวไหม ไม่รู้ จึงกำหนดว่ารู้หนอ เท่านี้ยังตอบแยกกันไป จิตคนละดวง จิตคนละกระแส คนละอารมณ์ แล้วทำไมเอาองค์เดียวกันเล่า ผู้ปฏิบัติยังใช้ไม่ได้ เดินจงกรมไม่ได้ปัจจุบัน พองหนอไม่ได้ปัจจุบัน ยุบหนอไม่ได้ปัจจุบัน มันต้องพองก่อนยุบก่อนมีที่ไหน หายใจออกก่อนหรือ มีได้ไหม ใครลองทำซิหายใจออกก่อนได้ไหมหรือใครทำได้เรายอมกลัวเลย มันต้องหายใจเข้าก่อนถึงจะออกได้ มันไม่เข้ามันจะมีอะไรมาออก ถ้าโยมไม่รับข้าว ไม่รับอาหารมาตั้ง ๗-๘ วัน จะมีอุจจาระออกไหมทำนองนี้เป็นต้น นี่เหตุผล เหตุผลสำคัญยิ่ง

ผู้ปฏิบัติสนใจโปรดฟัง เอาปฏิบัติให้มันถูกจุด เช่น ยืนหนอ ยืนกันจริงๆ ซิมโนภาพ แสดงออกมารูปร่างหน้าตา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อ๋อรูปร่างเราแก่แล้ว ใช่แล้วเลื่อนลอย ตายจริง แสดงเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงภาวะอยู่เสมอ มันจะบอกเองไม่ต้องไปดูหนังสืออย่างนี้เป็นต้น ทำได้แล้วหรือยัง ประเมินผลกันเสียทีว่ายืนหนอ ๕ ครั้ง ถ้าท่านทำได้นะ ดูคนที่เดินมาเขาเป็นชั้นไหนทายได้เลย เป็นผู้ใหญ่หรือเป็นผู้น้อยเป็นผู้บังคับบัญชาหรืออย่างไร แต่งตัวปอนๆ มาคิดว่า เขาเป็นคน ชั้นต่ำ เปล่านะ ชั้นสูงก็มีนะ แหมแต่งตัวสวยโก้ผูกเนคไทมาแล้ว ถือกระเป๋า เจมสบอนด์ ดูซิผู้ดีมีขั้น ผู้ดีต้องต้อนรับดี เอาน้ำมาเลี้ยง เปล่า คนร้าย

ทีเดียว เตรียมจะมาต้มมาตุ๋น รู้ไหม ไม่รู้แน่ ไม่รู้แน่ๆ นี่ข้อนี้ยังทำไม่ได้ ทำได้แล้วหรือยัง นักปฏิบัติธรรมทุกท่านมาอยู่กันเป็นเวลานานแล้ว คิดหนอเป็นอดีตนะ รู้หนอเป็นปัจจุบันนะ เสียงหนอที่มันเสียงดังปังและผ่านไปแล้ว โยมกำหนดว่าอย่างไร จะกำหนดว่ายังไง เสียงมันฟังผ่านไปแล้ว กำหนดอย่างไร เป็นอดีตหรือเป็นปัจจุบัน รู้ไหม?

นี่แค่นี้จิตใจยังไม่เบิกบานเลย ๑ พรรษาแล้วอะไรเป็นอดีต อะไรเป็นปัจจุบัน อะไรเป็นอนาคตเอาตรงนี้ได้แล้วหรือยัง นี่บางแห่งอย่าลืม ๗ วัน ๗ คืนนะได้อนุบาลใช้ได้ ๗ วัน ๗ คืน โดยติดต่อต่อเนื่องรู้ว่าพองยุบเป็นอย่างไร เสียงนั้นหมดไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเป็นอดีต หรือเป็นอนาคต เสียงนกร้อง เสียงปืน ดังปัง แล้วหายไปจะกำหนดอย่างไร จะเรียกว่า อดีต หรือปัจจุบัน รู้ไหม เคยกำหนดต้องรู้แน่ เสียงทันต่อเหตุการณ์ไหม เขาด่าเราขณะนี้ยังไม่เลิกตั้งสติไว้ เสียงหนอ เสียงหนอ อ๋อที่ด่าเดี๋ยวจะหมดเป็นอดีต แล้วผ่านพ้นไป เหลืออยู่คือปัจจุบันปัจจุบันคืออะไร คือจิตที่สำนึกอัดเทป สัมผัสเกิดจิตเหลืออยู่คือปัจจุบัน นี่ด่าหายไปแล้วหมดสิ้นไปเป็นอดีต บัดนี้เป็นปัจจุบันก็ต้องกำหนดให้ทัน ก็รู้หนอคือปัจจุบัน ว่าได้ไหม

ผู้มีปัญญาโปรดฟัง ปฏิบัติอยู่เท่านี้ไม่ต้องไปทำมาก ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ได้ปัจจุบัน พองหนอ ยุบหนอ ให้ได้ปัจจุบัน เท่านี้เหลือกินเหลือใช้ เหลือที่จะพรรณนา อะไรเป็นอดีต อะไรเป็นปัจจุบัน คิดหนอเป็นอะไร รู้หนอเป็นอะไร เห็นหนอเป็นอะไร เสียงหรือรูป รูปมันยังอยู่ปัจจุบัน แต่รูปนั้นยังอยู่ปัจจุบันเห็นไหมดูฝาผนัง เห็นหนอ เห็นหนอ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ก็ยังเห็นอยู่ แต่ครั้งที่กำหนดเห็นเบื้องต้นเป็นอดีตไป เห็นหนอครั้งที่ ๒ ปัจจุบันยังเห็นหนอครั้งที่ ๓ เป็นปัจจุบัน ครั้งที่ ๒ เป็นอดีต แล้วเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป นี่แหละคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปมันคงที่คงวา คงศอก แต่พิจารณาโดยธรรมแล้วของที่อยู่นั้นมิได้คงที่ มิได้คงวา คงศอก

แต่หอประชุมคงวา คงศอกโดยวัตถุ แต่จิตใจคงที่ไม่ได้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง หนึ่งครั้งกำหนดเห็นหนอ จิตมันไม่เที่ยง แต่ฝาผนังมันเที่ยง มันคงวา คงศอกให้เห็น อยู่ ณ บัดนี้ กำหนดสามครั้ง ครั้งที่ ๓ เป็นปัจจุบัน กำหนดครั้งที่ ๔ ครั้งที่ ๔ เป็นปัจจุบัน ครั้งที่ ๓ เป็นอดีต เท่านี้ตอบได้ไหม

ตั้งสติให้ดีซิ กำหนดจะได้รู้ว่าอะไรเป็นอดีต เห็นหนอ เห็นหนอ โยมเดินมาเห็นครั้งที่หนึ่งต้องเป็นอดีตไปแล้ว เห็นครั้งที่สองเป็นปัจจุบัน เป็นครั้งที่ ๓ สามเป็นปัจจุบัน สองเป็นอดีต เดี๋ยวจะเห็นคนเดินมาเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงภาวะแล้วเข้าสู่ธรรมะนะ จิตนี้เปลี่ยนแปลงภาวะ คงที่คงศอกคงวาไม่ได้ แต่รูปคงเป็นรูปตามเดิม นามธรรมเปลี่ยนแปลง จิตที่ผันแปร โดยคิดแต่รูป ผันแปรโดยรูปอย่างงี้รูปผันแปร โดยรูปคือแกล้ง ผันแปรโดยรูป เราจะเห็นได้ว่า ฟิล์มภาพยนตร์เราดูแค่ ๕ ภาพ ดูอยู่เฉยๆ แต่เมื่อภาพหน้าภาพเกิดหมุนขึ้นมา มันแสดงท่าทีออกว่าขวาหรือซ้าย มือซ้ายมือขวาประการใด แสดงท่าที่ได้โดยวิธีนี้เป็นต้น นี่ทุกคนยังไม่รู้ รูปนะมันเป็นภาพเดียวกัน แต่ไวขึ้นโดยมองไม่เห็นด้วยสายตา....กลายเป็นรูปเดินกลายเป็นนั่ง กลายเป็นปากพูดเหมือนตัวหนัง ข้อเท็จจริงหนังอยู่เฉยๆ แต่เวลามันเดินฟิล์มเหมือนจิตที่เปลี่ยนแปลงที่ต้องคิดอ่านอารมณ์อยู่ตลอดเวลากาลเปลี่ยนแปลงภาวะคืออนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริงๆ เปลี่ยนแปลงภาวะได้ เข้าสู่ภาวะของธรรมกลายเป็นอนัตตา นี่ต้องพูดกันภาคปฏิบัติอย่าไปเอาวิชาการมาพูดไม่ได้ นักปฏิบัติต้องไม่รู้ล่วงหน้า จะไปรู้ล่วงหน้าทำอย่างงั้นอย่างงี้รู้เชิดฉิ่งมันจะเชิดกลองเอา แล้วประคองน้ำใจไม่ได้เลยกลายเป็นคนฟุ้งซ่านเสียสติ เลยพูดมากยากนานไปเลย เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติได้ดังแนวนี้

ครูอาจารย์จะถามว่า โยมหรือภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตั้งสติไว้ที่ไหน นี่วิธีสอบอารมณ์จิตปักไปตรงไหน จิตถึงไหน รับอารมณ์ได้ไวหรือช้า นี่วิธีสอบอารมณ์ต้องถามอย่างนี้ อ๋อ จิตพุ่งไม่ไหว ไปไม่ได้ เพียงนึกเอาเฉย ๆ สติไม่ตาม ใช้

ไม่ได้ต้องกำหนดใหม่ นี่สอบอารมณ์ว่าอย่างนี้นะ ขอพระภิกษุนวกะธรรมทายาท โปรดเอาไปใช้เผื่อจะไปสอนลูกหลานเมื่อสึกหาลาเพศไป อย่างนี้ แยกรูป แยกนาม แยกอย่างไร นามรูปปริจเฉทญาณ ไม่ใช่อึกอัก ๗ วันเลยโสฬสเลย ฟังเทศน์ลำดับญาณเลยสำเร็จเลย เป็นโสดาแล้วอะไร กระผมเองปฏิบัติมา ๓๐ ปียังไม่เป็นโสดาเลย เดี๋ยวนี้เขาเป็นโสดากันง่ายจังเลย

ขอฝากพระภิกษุธรรมทายาทผู้เป็นบัณฑิตเอาไปสอนลูกหลาน แยกรูปแยกนาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปก็คงที่คงวา คงศอก ได้แก่อะไร คงที่คงวาจับตั้งอยู่เฉยๆ ดูไปดูมาเห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ กลายไป เปลี่ยนแปลง รูปทาสีแดงกลายเป็นสีดำ เห็นชัดขึ้นมาเลย นี่แหละอนิจจัง เห็นหนอ นี่พอเห็นหนออีกทีเป็นอนิจจัง เห็นหนออีกทีเป็นอดีต เอาซ้ำอีกทีเห็นหนอกำลังเดินเข้ามาแล้วเปลี่ยนแปลง เห็นหนอสติดี สัมปชัญญะดี อ้อคนนี้เดินมาเห็นหนอปลายผมถึงปลายเท้า ปลายเท้าขึ้นไปหาปลายผม ปลายผมลงไปหาปลายเท้า ปลายเท้าขึ้นไปหาปลายผม คำว่าเห็นหนอ ตอบได้เลย คนนี้ยิ้มแฉ่งมาแล้ว เห็นหนอ ปัจจุบันรู้ คนนี้เป็นพิษเป็นภัยกับเราจงอย่าไว้ใจ จงพยายามอย่าบอกความลับ อย่าพยายามพูดหละหลวมกับคนนี้เลย นี่ปัญญาเกิด ปัญญาเกิดอย่างนี้

ไม่ใช่ว่า เอ๊ เห็นหนอก็แล้ว พองยุบก็แล้ว เดินขวาย่างซ้ายย่างก็แล้ว ไม่เห็นเกิดปัญญา นี่จะตอบอย่างนี้ แทบทุกคนไม่เห็นเห็นอะไร จะไปเห็นอะไร ก็ไม่เห็นได้อะไร จะไปเห็นอะไร มันไม่ได้อะไรเลยนี่ อย่างงี้ทำไมข้ามไปเสียเล่า เห็นหนอไม่เคย เสียงหนอบ้างไหม เปล่า มีแต่คุยกัน พอตั้งสติได้แล้ว เสียง......หนอ อ๋ออย่างนี้แหละหนอ เสียงนี้เขาพูดคุยกัน เสียงนี้เขาปรึกษางานกัน เสียงนี้เขาจะทำงานกัน เสียงนี้เขาจะสำเร็จมรรคผลของเขา เขาจะทำการค้าของเขา เสียง....หนอ สติตั้งสัมปชัญญะมา บวกกันเกิดปัญญาตอบออกไปได้เลย ที่เขาพูดว่าจะทำ

การค้าเจ๊งแน่แล้ว จริงด้วย นี่ปัญญาบอก มันจะบอกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือพระไตรลักษณ์

นี่ตรงนี้นะ ท่านทั้งหลายแยกรูปแยกนามอย่างไร รูปเป็นภาวะที่ผันแปรเปลี่ยนแปลงกลับกลอกหลอกลวงได้ ถ้าเรากำหนดขณะยืนที่ฝาผนัง ยืนหนอ เห็นหนอ กำหนดเรื่อยไป สติดี ปัญญาเกิด ภาพมันจะบอก เราเต้นเหมือนตัวหนังว่าสภาพความเป็นอยู่ของรูปนี่ผันแปรต่อไปจะเฒ่าชะแรแก่ชรา แล้วตรงนี้จะชำรุดตรงนั้นจะทรุดที่นั้นจะใช้ไม่ได้ ต้องซ่อมนี่ประโยชน์ในทางโลก ต้องซ่อม ซ่อมตรงไหนก่อน นี่สภาวะรูปเปลี่ยนแปลงผันได้อย่างนี้

แต่จิตนามธรรม ถ้าไม่มีธรรมะเปลี่ยนแปลงได้ จิตของท่านทั้งหลายเปลี่ยนแปลงได้ชื่อว่านามเฉยๆ เปลี่ยนแปลงไม่ได้พูดจริงต้องทำจริงทุกสิ่งเป็นเช่นนั้น ธรรมะเข้ามาประกอบกิจโดยชีวิตของนามธรรม คนนั้นจะกลายเป็นคนชั่วไม่ได้ จะเปลี่ยนแปลงให้ชั่วไม่ได้ แต่เปลี่ยนชั่วให้เป็นดีได้จากนามธรรม เอาธรรมะไปใส่เข้า โดยสติสัมปชัญญะตัวกำหนดได้ปรากฏออกมาเป็นนามธรรม พองหนอยุบหนอ อันเดียวกันไหม คนละอันอย่างไร อ๋อจิตกำหนดพองหนอ มันมีกี่ระยะ จิตตั้งใจถึงอยู่จุดไหนชั้นกลางหรือชั้นต้น หรือชั้นปลายหนออยู่ที่ตรงนี้นะต้องถามตรงนี้ ยุบหนอมีกี่ระยะ ระยะต้นตั้งสติอย่างไร ระยะกลางที่จะลงหนอ ปลายสติของท่านกำหนดตรงไหน จิตมีอย่างไร แล้วก็ดับวูบไปอย่างไร ตอบได้ทันทีถ้าทำได้ มันจะเห็นชัดสำหรับของบุคคลของใครของมัน บางคนอาจจะตอบว่า ๓ ระยะ บางคนก็ตอบว่า ๒ ระยะ บางคนก็บอกระยะเดียว แล้วเราจะดูได้เลยว่าคนนี้ได้อย่างไรกำหนดได้ดีไหม *นี่วิธีสอบอารมณ์*

ประการที่สอง ตาเห็นรูป จิตกำหนด ขวาย่างหนอ จิตกำหนด หูได้ยินเสียงจิตกำหนด ลิ้นรับรส จิตกำหนด จมูกได้กลิ่น จิตกำหนด อยากจะถามว่าจิตกำหนดเสียงหนอกับจิตกำหนดตาเห็นรูปจิตดวงเดียวกันไหม มีลักษณะอย่างไร เหมือนกัน

ไหมในอารมณ์นั้น ตอบยังไง ตอบยังไง นี่สอบอารมณ์ต้องสอบอย่างนี้ คนที่ทำได้ก็ตอบว่าจิตกำหนดเห็นหนอแล้วเห็นหนอครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๑ หมดไป ครั้งที่ ๒ จิตดวงใหม่เข้ามาแทนที่ ดวงเก่าดับ เป็นอนิจจัง ดวงที่ ๓ มาอีกแล้ว เห็นหนอดับ ดวงที่ ๔ มาอีกแล้ว เห็นหนอดับ ดวงที่ ๕ เห็นหนอ ปัญญาเกิด เกิดว่าอย่างไร รูปที่เดินมานี้รีบต้อนรับ รีบจัดการโดยด่วนเขาจะรีบไป นี่ห้าครั้งทำได้หรือยัง ไม่รู้เรื่อง

ขอท่านผู้มีปัญญาโปรดเอาของเราไปเป็นแนวคิดปฏิบัติต่อไป อย่างงี้เสียงหนอ จิตกำหนด เสียงหนออีกครั้ง หนึ่งดับ ดวงต้นที่กำหนดไปหายไปเป็นอดีต ดวงที่สองเป็นปัจจุบัน ดวงที่สามเป็นปัจจุบัน ดวงที่สองเป็นอดีต แล้วก็ต่อว่าจิตกำหนดเสียงหนอกับเห็นหนอต่างกันอย่างไร ต่างกันไหม ดวงเดียวกันไหม จิตอย่างเดียวต่างอารมณ์ไหม ต่างกันแน่นอน คนละอารมณ์แน่นอน จิตมุ่งมาดปรารถนาอันเดียวกันก็ตาม ต่างวาระต่างอารมณ์แล้วจิตเป็นดวงเดียวกันอย่างไรเหมือนกันไหม นักปฏิบัติเคยสังเกตไหม ไม่เคย พองหนอ ยุบหนอได้จังหวะไหม ถ้าได้จังหวะแปรสภาพอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พองเป็นรูปไหม รู้แต่ว่าพองเป็นรูป ยุบเป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นตัวนามใช้ไม่ได้ พองหนอ อ๋ออะไรหยุดยุติหมดไป ยุบหนอหมดไป พองหนอ ยุบหนอ หมดไป ถ้าท่านสติดีสัมปชัญญะดี สมาธิดี พองหนอ ยุบหนอ ในเมื่อ ๓๐ นาทีแรก ก้นกระสับกระส่ายกระเสือกกระสนมากมาย ๓๐ นาทีหลังแจ๋วคล่องแคล่วว่องไว กำหนดได้ทันท่วงที ได้ทันเหตุการณ์ปัจจุบัน รูปนามขันธ์ห้าเป็นอารมณ์ ก็จะตอบใหม่เปลี่ยนแปลงภาวะจะตอบใหม่แล้ว ถ้าตอบว่า ๓ ระยะ เหลือ ๒ ระยะแล้ว ตอนใหม่อาจจะเหลือ ๓ ระยะ เหลือ ๑ ระยะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญต้องพิจารณาดูว่าคนนี้ทำได้หรือเปล่า หรือตอบเอาเอง หรือว่าคนนี้ตอบด้วยความเห็นในสภาวธรรมของเขา ต้องฉลาดต้องเฉลียว ต้องปฏิบัติได้ ตอบได้เลยอย่างนี้ ขวาย่างหนอ จิตกำหนดขวาย่างไปได้ปัจจุบันไหม...ได้ สติอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่ไหน อย่างไร รู้แล้วได้คล่องแคล่ว ซ้ายก็คล่องแคล่วไม่หลงไม่ลืมแล้วก็ถาม

ขวากับซ้ายอันเดียวกันหรือเปล่า เราจะตอบว่ายังไง และจิตกำหนดขวาย่างหนอกับจิตกำหนดซ้ายย่างหนอดวงเดียวกันหรือเปล่า ดวงเดียวกันไหม ตอบส่งเดชไม่ได้นะต้องของใครของมัน เห็นเอาเอง อย่างนี้ชัดมาก

พอตอบได้แล้ว อ๋อ ใช่แล้ว จิตกำหนด ตา หู จมูก ลิ้น อันเดียวกันหรือเปล่า สัมผัสเกิดจิต จิตเกิดอย่างไร อารมณ์เกิดขึ้นโดยวิธีไหน อย่างนี้นะรับรองท่านได้ผลแน่ ได้ผลแน่นอน นอนกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ได้คล่องแคล่วว่องไวดีเดี๋ยวจะเคลิ้ม จะเพลิน จะเผลอบ้างบางประการ สติใส่เข้าไป เดี๋ยวมันจะวูบเหมือนขับรถลงสู่สะพานสูงๆ วูบ ลงไป แล้วก็จะดิ่งพสุธา มองไม่เห็นตัว มองไม่เห็นตน ไม่เห็นมีตนมีตัว แล้วสติดีเหมือนอยู่ในที่มือ เกิดแสงสว่างข้างนอกไม่รับสัมผัส ข้างในสัมผัสอย่างไร ถามดูบ้างซิ สัมผัสยังไง ในเมื่อนอนหลับรู้ มีสติรู้ สัมผัสภายในอย่างไร ถ้าโยมทำได้ตอบแจ๋วเลย โดยวิธีนี้

นี่วิธีสอบอารมณ์อย่างงี้ ขวาซ้าย สติไว้ตรงไหน พองหนอ ยุบหนอ กำหนดอย่างไร เอาจิตดันออกหรือพองออก เอาจิตออกหน้าหรือ เอาจิตตามหลัง จิตอยู่กลางอย่างไร โยมทำได้ตอบแจ๋วไปเลยยังงี้ นี่ที่ถูกต้องทำไปทำมาญาณเกิด สติดีพองหนอ ยุบหนอ เปลี่ยนแปลงแล้ว จะไม่คงที่เหมือนเดิม อาจจะยืดยาด อาจจะเร็วโดยกำหนดไม่ทัน นี่เปลี่ยนแปลง เดี๋ยวก็วูบหน้าวูบหลัง ทำอย่างไร ทำไมวูบทำไมถึงสะอึก ทำไมถึงกำหนดไม่ได้ ทำไมถึงพองยุบไม่เห็นเพราะเหตุใด นี่วิธีสอบอารมณ์ ไม่เห็นกำหนดยังไง รู้หนอ รู้หนอ เอ้ากำหนดไม่ได้ ไม่เห็น กำหนดอย่างไรหายใจยาว ๆ หายใจยาว ๆ อย่าเพิ่งกำหนด นี่วิธีแก้หายใจยาวๆ ได้แล้วทำอย่างไรมองไม่เห็นพองยุบ มองไม่เห็นแก้ไม่ได้ ทำอย่างไรต่อไป กำหนดก็ไม่ได้ ไม่หายและไม่เห็น ภาวะนี้ รีบเดินจงกรม ออกเดินจงกรมทันที วิธีแก้ทำอย่างนี้ นี่ไม่เคยแก้กันเลย ยังไงกันยังงั้น กำหนดตะบันไม่รู้เหนือรู้ใต้แล้วท่านจะได้อะไรเล่า

นี่วิธีสอบอารมณ์นะ *จะต้องถามพองหนอ ยุบหนอ เอาจิตไว้ที่ไหน หนออย่างไร แล้วปลายจิตจะสรุปวูบไปตรงไหน เกิดอย่างไรที่ได้จังหวะ* ถามอย่างนี้ซิ อย่างนี้ได้ผลแน่ แล้วผู้ปฏิบัติก็จะตอบว่า พองหนอ พองสั้น พองยาว ยุบสั้น สั้น กำหนดได้ไหม กำหนดไม่ได้ เปลี่ยนแปลงใหม่ กำหนดได้ ทำไป ในเมื่อทำไปแล้ว มันเหนื่อย พองหนอ ยุบหนอมันเหนื่อย กำหนดไม่ได้ทำอย่างไร ทำไมถึงเหนื่อย หายใจไม่เท่ากัน ลมหายใจไม่เท่ากัน มันเหนื่อยในเมื่อกำหนดไม่ได้ อย่างนี้แล้ว เหนื่อยมาก จึงต้องค่อยๆ นอนลงไป วิธีแก้ เอามือประสานท้อง หายใจยาวๆ ไว้ ก่อนให้ได้จังหวะ พอได้จังหวะดีหายใจได้ถูกที่ดีแล้ว ก็ค่อยๆ กำหนดไปเรื่อยๆ รับรองผู้ปฏิบัติได้รับผลแน่นอน

เรื่องอย่างนี้บางทีถามไม่รู้เรื่องกันซักคน ทำมานานแล้วถามไม่รู้เรื่อง ทำนองนี้เอาง่ายๆ อย่างนี้ และต้องทำได้อย่างนี้ รูปนามขันธ์ห้าเป็นอารมณ์ นามรูปปริจเฉทญาณ แยกรูปตรงไหน แยกนามอย่างไร อย่าลืมรูปทั้งหลายสกลกายทั้งหมด สัมผัสเกิดจิต สภาวะรูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรคงที่ และไม่สามารถจะเห็นทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ของมันและเราทำได้ ปัญญาเกิดเห็นทันปัจจุบันของมันแน่นอน ในเมื่อเห็นทันปัจจุบันแล้ว เราจะพิจารณาได้เลยว่า อ๋อ เป็นอย่างนี้แหละหนอ หายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ คงที่ได้เมื่อใด เปลี่ยนแปลงภาวะได้อย่างไร เราจะอารมณ์ดีเกิดเมตตาแน่นอน และเกิดมีทิฐิมาแต่เดิมเปลี่ยนแปลงภาวะ จากใจร้อนกลับใจเย็น จากฟุ้งซ่านเกิดความสงบ จากความสงบเกิดปัญญา จากปัญญาเกิดความคิด จากความคิดคนนั้นแหลมลึกในเรื่องคำพูด คนนั้นคล่องแคล่วในการทำงาน คนนั้นสามารถจะรู้เหตุการณ์เกิดเฉพาะหน้าปัจจุบันได้ โดยวิธีนี้ประการหนึ่ง

นี่อยากจะถามพวกโยมนอนหลับรู้แล้วหรือยังจับได้ไหม หลับอย่างไร สติไว้ตรงไหนกันแน่ เท่านี้ยังไม่มีใครตอบเลยมาช้านาน นี่ประเมินผลกันเสียทีในวันนี้แล้วกำหนดคิดหนอคิดอะไรได้บ้าง เปล่าเลยไม่เคยกำหนดนั่นแหละเป็นอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว กำหนดได้เมื่อใด สติมีเมื่อใด สามารถจะระลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้โดยชัดแจ้ง จากคำกำหนดว่า คิดหนอ มีประโยชน์มาก โยมคิดอะไรได้บ้างที่มันลืมเลือนเรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าเราสติดีปัญญาเกิด ความคิดของกรรมจะปรากฏแก่นิมิตในเราทราบได้ว่า เราจะใช้กรรมวันพรุ่งนี้แล้วและเราก็จะได้ประโยชน์ในวันพรุ่งนี้แล้ว นี่อดีตนะแสดงผลงานปัจจุบัน ปัจจุบันแสดงผลงานในอนาคต อย่างนี้ยังตอบกันไม่ได้เลย ถามมานานแล้ว ไปทำนอกประเด็นนี้หมด ไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด ที่เรารู้สรรพสำเนียง เสียงนกกำหนดเสียงหนอ อ๋อนกเขาร้องด้วยเหตุผล ๒ ประการมันบอกได้อย่างนี้ เราเดินผ่านต้นไม้ สติดี สัมปชัญญะดี ต้นไม้จะบอกอารมณ์แก่เราได้ว่าขณะนี้เป็นอย่างไร นี่เท่านี้ยังมองไม่เห็นเลย

นี่พูดทางแนวปฏิบัติสั้นๆ ง่ายๆ เบื้องต้น เพราะฉะนั้นขันธ์ห้ารูปนามแยกออกไป รูปเช่นแยกว่า หูกับเสียงแยกอย่างไร ตากับรูปแยกอย่างไร กลิ่นกับจมูกแยกอย่างไร สัมผัสเกิดจิต จิตในจมูกดูดกลิ่นเหม็นหอมแยกอย่างไร ลิ้นกับรสแยกอย่างไร คนไหนแยกได้จะไม่บ่นเรื่องอาหารเลย คนไหนแยกหูกับเสียงได้จะไม่บ่นกับบุคคลที่มาว่ากล่าวเสียดสีแต่ประการใดเลย คนไหนแยกตากับรูปได้เมื่อไร คนนั้นจะไม่ตำหนิติเตียนบุคคลที่ผ่านไปมา เห็นด้วยปัญญาแล้ว ก็จะมองเห็นน่าสงสารน่าเวทนา จากคำว่าเห็นหนอตั้งสติไว้นี่นักปฏิบัติธรรมก็ต้องสงบอย่างงี้

นี่แหละขันธ์ห้า รูปนามเป็นอารมณ์ แยกออกไปอย่างนี้ เสียงหนอ เสียงกับหูเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า เห็นหนอตากับรูปเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ทำไมถึงคนละอัน ทำไมถึงอันเดียวกันอย่างไร ถ้าโยมมีปัญญาแยกนามได้ ก็จะทายได้ตอบได้โดยไม่ต้องดูหนังสือ เอาอย่างนี้ก่อนซิ ทำได้แล้วหรือยังขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ได้ภาวะทันปัจจุบันไหม ช้าที่สุดเหมือนคนจะตายยิ่งดีมาก เราจะได้เห็นภาวะปัจจุบันได้คล่องแคล่ว และสามารถจะเก็บหน่วยกิตไว้ได้ คือรวบรวมสติสัมปชัญญะไว้ในภายใน ถึงเวลาแสดงออกสติจะบอกได้ทุกประการ อันนี้เป็นผลงานของภาคปฏิบัติธรรมทั้งหมด

ขอสรุปว่าโยมอยู่วัดกันมานานแล้ว ตอบได้กันบ้างหรือยัง พองหนอ ยุบหนอนี้ และพองมีกี่ระยะ ยุบมีกี่ระยะ ระยะต้นว่าอย่างไร ระยะกลางว่าอย่างไร ระยะปลายว่าอย่างไร เดี๋ยวเหลือ ๑ ระยะ ระยะหนึ่งแปลความหมายว่ากระไร สะอึกขึ้นมาเหนื่อยขึ้นมา อะไรเกิดขึ้นแล้วกำหนดอย่างไร เท่านี้ทำได้หรือยัง ไม่ใช่นึกถึงก็เดินจงกรมแล้ว ก็นั่งหลับหูหลับตาโดยไม่เกิดปัญญาเลย ต้องรู้ตัวทุกเวลาเข้าใจทุกเวลาปัญญาเกิดทุกเวลา ในปัจจุบัน นี่ซิอดีต นี่ปัจจุบัน นี่อนาคต นี่เรื่องนี้สำคัญมากไม่ใช่ทำสงเดชนะ หรือรู้กันส่งเดชตามหนังสือแล้วก็ใช้ได้ ไม่งั้นก็ไม่ต้องปฏิบัติอ่านหนังสือใช้ได้ รู้ว่าอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อย่างนี้ใช้ได้ ไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ เป็นวิปัสสนาปลอม เป็นวิปัสสนึกไป เป็นวิปัสสนาไม่ได้แน่และผลงานจะเกิดขึ้นแก่เราก็ไม่ได้ด้วย ไม่มีความอดทนแน่และไม่มีอารมณ์ที่คงที่คงวา ที่เปลี่ยนผันแปรออกมาให้จิตเข้าสู่ภาวะโดยปัจจุบันธรรมเลย

โดยวิธีนี้ พองหนอ ยุบหนอ ได้จังหวะแล้ว สติก็ดีเป็นขั้นตอน สัมปชัญญะรู้ตัว บวกกัน พองยุบชัด เดี๋ยวก็เลือนลางเป็นญาณแต่ละอย่าง แล้วบางอย่างทำให้เบื่อหน่ายในการปฏิบัติ เกิดอะไรขึ้นมา ญาณไหนหรือ ไม่ใช่พูดตามญาณคิดค้นเดาเอาเอง โดยเฉพาะอาตมาเองยังไม่ได้ญาณชั้นสูงเลย ญาณชั้นต่ำที่เราทำได้ ทำให้เจริญก้าวหน้ามาได้เพราะญาณชั้นต่ำไม่สูงเกินไป ที่เขาได้กันเราต้องทำได้ โดยจุดมุ่งหมายอันนี้เป็นประการสำคัญ

วันนี้ก็ขอฝากนักปฏิบัติธรรมไว้อย่าไปนั่งคุยกัน สาธยายกันเลย ๗ วัน ๗ คืน ก้มหน้าก้มตาทำ และมีอะไรกับประสบอารมณ์ปัญหา กำหนดให้ได้ ให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน เราจะรู้เหตุการณ์นั้นได้ทันท่วงที พระไตรลักษณ์ก็แจ้งคดีที่มีมาเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเป็นทุกข์แท้ๆ แน่เหลือเกินปัญญาเกิด รอบรู้ในกองสังขาร โดยวิธีปฏิบัติง่ายๆ และกำหนดเวทนาได้ด้วย อ๋อ เมื่อยนี่เรื่องเล็ก ตั้งสติไว้เสียให้ดีเวทนาแยกแตกออกไป เปลี่ยนภาวะเวทนาไปส่วนหนึ่ง สัมผัสไปส่วนหนึ่ง ญาณวิถีทางของรูปนามส่วนหนึ่ง แล้วก็อาศัยรูปเกิดแล้วดับไป เวทนาก็กลับหายไป แยกออกไปเสียได้โดยวิธีปฏิบัติโดยวิธีนี้ เป็นต้น

นี่แหละโยม ผู้ปฏิบัติธรรมโปรดตั้งจุดมาตรการนี้ไว้ ไม่เพียงแต่พิจารณาโดยหลับตา พิจารณาโดยปัญญาด้วยการกำหนดจิต ใช้สติทุกประการ เดินจงกรมให้ชัด ปฏิบัติให้ดี และกำหนดให้ได้ทันท่วงทีและทันต่อรูปนามขันธ์ห้าเป็นอารมณ์นี่เบื้องต้นของภาคปฏิบัติวิปัสสนาญาณ เราจะรู้เหตุการณ์ได้ งูบหน้า งูบหลัง ถ้าคนไหนมีมากคนนั้นขาดสติ ด้วยวิธีการภาคกำหนดเบื้องต้น อันนี้มีความหมายมาก จึงขอชี้แจงสรุปผลงาน จากภาคปฏิบัติกรรมฐานที่โยมปฏิบัติกันทำให้มันต่อเนื่องเสียหน่อยเถอะ เดินจงกรมแล้วนั่ง นั่งแล้วก็เดิน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ๗ วัน ๗ คืน เท่านั้นได้ผลแน่ ๗ วัน ๗ คืนเท่านั้นได้ผลยังไง ได้ผลอารมณ์ของรูปนาม ได้ผลยังไง มีสติสัมปชัญญะดีและสามารถจะรู้เหตุการณ์ในชีวิตได้ดีโดยปัจจุบันสามารถจะแก้ไขทันเหตุการณ์ได้ในปัจจุบันเท่านี้เท่านั้น อันนี้มีความหมายมาก

ขอให้ญาติโยมสนใจต่อไปให้ถูกทาง และทำไปโดยไม่ต้องไปคิดเอาเองทำไปโดยไม่ต้องหาวิชาการมาใส่ตัวให้รู้เองก่อนทำ ต้องทำก่อนจะรู้ ไม่ใช่ไปรู้ก่อนทำนะ เดี๋ยวนี้รู้กันเสียก่อนแล้ว รู้ก่อนทำแล้วได้อะไร ก็ได้ของปลอมไปนะ ต้องทำก่อนรู้ซิไปรู้ก่อนทำมีที่ไหนเล่า ยังงี้อาตมาสังเกตมานานแล้ว ขอทบทวนให้โยมฟังแค่เสียงหนอก็ไม่ได้เคยกำหนดเลย กำหนดคิดบ้างไหม กำหนดรู้บ้างไหม อย่าลืม

คิดนะ เป็นอดีตนะ รวมเก่าที่มันลืมไปแล้วตั้งแต่เป็นเด็ก รู้หนอ อย่าลืมปัจจุบันยังรู้ไม่จริง ต้องกำหนดรู้หนอ อย่างนี้เสียงหนอ มันผ่านพ้นไปแล้วทำยังไงไม่ให้เสียสติ ต้องกำหนดปัจจุบัน อดีตอย่าเอา เข้าใจไหมจ๊ะ ต้องเข้าใจ ต้องกำหนดรู้หนอเสียก่อน เพราะมันเลยไปเสียแล้ว เอาปัจจุบัน อย่าเอาอดีต อดีตไม่เอา ถ้าเราลืมไปแล้วจะคิดเรื่องเก่าเอามาเล่นใหม่ก็กำหนดอดีตเรียกว่า คิดหนอ หายใจยาวๆ ไม่มีคนทำเลยหรือ ไม่มีคนทำเลยอย่างนี้อาตมาเสียดายเสียใจด้วย ที่โยมไม่ปฏิบัติตามแนวปฏิบัตินี้ จึงคิดไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น ไม่เห็นตัวตายเลย ไม่คลายทิฐิ ไม่มีโอกาสดำริชอบ แน่นอนนะ จงตั้งใจอย่างนี้เป็นประการสำคัญ ขอสรุปผลงานไว้เพียงเท่านี้

ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจและขอเรียนถวายท่านทั้งหลายที่เป็นบัณฑิตมีความคิดแล้ว จงปฏิบัติหน้าที่ แยกรูป แยกนาม แยกขันธ์แต่ละขันธ์ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ออกไปเป็นสัดส่วนให้ได้จากการปฏิบัตินี้ รูปคงเป็นรูป อาศัยเกิดด้วยรูปคือ เวทนา เวทนาขันธ์รวมความเหลือ ๓ สุข ทุกข์ อุเบกขา แน่นอนไม่ผันแปร สัญญาความจำได้หมายรู้ต้องกำหนดว่า คิดหมด จำได้ไหม จำไม่ได้ อดีตมาโผล่ ลืมไปเสียแล้ว ผ่านไปเสียหมด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ต้องเอาปัจจุบันมาแทน จึงต้องกำหนดรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ เพราะมันเป็นอดีตผ่านพ้นไปเสียแล้วกำหนดไม่ทันเอาปัจจุบันแก้ ถ้าหากปัจจุบันแก้ไม่ได้ทำอย่างไรต้องสำรวมจิตกันใหม่ ตั้งต้นใหม่ แก้ไม่ได้ปล่อยให้มันเป็นอดีตไป

ความรักกับความทุกข์

ท่าน ว.วชิรเมธี

ความรักกับความทุกข์ อาตมภาพคิดว่าคำๆนี้ เมื่อถูกพูดขึ้นมา ไม่ว่าจะพูดโดยผู้ชายหรือผู้หญิง หรือใครก็ตาม บริบทของคำว่าความรักกับความทุกข์ หรือความรักคือความทุกข์มักจะเป็นบริบทของความรักในเชิงชู้สาวเสียมากกว่า เรื่องนี้ในทรรศนะของพระพุทธศาสนามองว่าอย่างไร ในทรรศนะของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ทุกๆ การยึดติดถือมั่น มีค่าเป็นความทุกข์เสมอ" ภาษาของอาตมภาพแปลเสียใหม่ว่า "ที่ใดมีกอด ที่นั่นมีกัด" ทุกๆการครอบครอง มีค่าเท่ากับการขาดอิสรภาพในทรรศนะของมนุษย์ ทุกครั้งที่เราครอบครองสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็มักภูมิใจว่าฉันเป็นเจ้าของแล้ว เช่น ฉันมีรถเบนซ์ มีบ้าน มีแฟน ก็คิดว่าเป็นเจ้าของรถ เจ้าของบ้าน เจ้าของแฟนสาว หารู้ไม่ว่าทันทีที่ยอมรับสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นของๆเรา เราก็ตกเป็นทาสสิ่งเหล่านั้นเรียบร้อยแล้ว เช่น จอดรถเบนซ์ไว้นอกบ้าน พอฝนตก เราก็นอนไม่หลับแล้ว เห็นไหม หรือมีบ้านหลังหนึ่ง พอน้ำประปารั่ว ปลวกขึ้นบ้าน เราก็ใช้ชีวิตไม่มีความสุขแล้ว หรือมีแฟนสักคนหนึ่ง ส่ง sms ไปแล้วเขาหายไป 3 วัน ชีวิตก็ไม่รื่นรมย์แล้ว เห็นหรือยังว่าเราครอบครองเขาหรือตกเป็นทาสเขากันแน่ ดังนั้น "ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์"จึงเป็นสัจธรรมสากลถูกต้องที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสไว้ตั้ง 2,500 กว่าปี ถึงตอนนี้เราไม่ต้องเปลี่ยนแปลงคำกล่าวของพระองค์ท่าน แล้วทำไมมนุษย์โดยมากจึงมักบอกว่าที่ใดมีรักที่นั่นมีสุข เพราะเขายังไม่ได้เรียนรู้ความรักตั้งแต่ต้นสายถึงปลายทาง คนที่บอกว่าที่ใดมีรักที่นั่นมีสุข โดยมากมักเริ่มต้นแค่รู้จักความรักช่วงก่อนโปรโมชั่น พูดประโยคอย่างนี้กันทั้งนั้น พอเริ่มเรียนรู้ที่จะรักไปสักพักหนึ่ง ถ้าสังเกตอย่างละเมียดละไมก็จะเห็นว่ามันเริ่มสุขๆ ทุกข์ๆ ปนกันโดยตลอด หลังจากนั้นเมื่อหลวมตัวแต่งงานไป วันเวลาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความ

ทุกข์มากกว่าความสุขแล้ว ฉะนั้นความสุขซึ่งเกิดจากการมีความรักเชิงชู้สาวนั้น แท้ที่จริงก็คือความทุกข์ที่รอเวลาอยู่เท่านั้นเอง มันคือความสุขที่แท้ที่จริงคือเจ้าความทุกข์ที่รอเวลาแสดงตัว คนหนุ่มคนสาวจำนวนมากไม่รู้ก็เลยคิดว่าความรักนั้นช่างหอมหวานเหลือเกิน จริงอยู่ความรักเป็นความหอมหวาน แต่เป็นความหอมหวานของเนื้อทุเรียนซึ่งมีเปลือกที่แสนขรุขระ ใช่ไหมล่ะ อาตมภาพเห็นด้วยกับพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ตรัสว่า "ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีโศก ที่ใดมีโศก ที่นั่นก็มีภัย ที่ใดไร้รักไร้โศก ที่นั้นก็พ้นโศกพ้นภัย" ฉะนั้นถ้าคุณรักแล้วอยากจะปฏิเสธทกข์ อย่าทำเลย ไม่มีทาง ถ้าคุณมีโศก ก็หมายความว่าคุณยึดติด แล้วจะปฏิเสธความเศร้าที่ตามมา ไม่มีทาง ใครทุกคนที่เริ่มมีความรัก ขอให้เรียนรู้กติกาของความรักเอาไว้เลยว่า ความรักมีความทุกข์เป็นของแถม เหมือนกับเราหยิบเหรียญกษาปณ์ขึ้นมา 1 เหรียญ ถ้าด้านปรากฏต่อเราคือด้านหัว ด้านตรงข้ามก็คือด้านก้อย เช่นเดียวกันเมื่อเรายกหน้ามือขึ้นมาพินิจ หลังมือก็ติดมาพร้อมๆ กันนั่นแหละ ความรักกับความทุกข์จึงเป็นของคู่กันมาตั้งแต่ต้นจนจบ แต่การที่คนส่วนใหญ่มองไม่เห็นก็เพราะเขายังถูกความรักบังตา เช่นเดียวกับในหลวงรัชกาลที่ 6 ทรงพระราชนิพนธ์เอาไว้ว่า "ความรักเหมือนโรคา บันดาลตาให้มืดมน ไม่ยินและไม่ยล อุปสรรคใดใด ความรักเหมือนโคถึก กำลังคึกผิขังไว้ ก็โลดและแล่นไป บ ยอมอยู่ ณ ที่ขัง ถึงแม้จะผูกไว้ ก็โลดไปด้วยกำลัง ยิ่งห้ามก็ยิ่งคลั่ง บ หวนคิดถึงเจ็บกาย" นี้เป็นสัจธรรมที่อยู่ในกวีนิพนธ์พระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้แบบนี้แหละ คนที่มีความรักนั้นมีกำลังนับร้อยเท่านับพันเท่า โลดแล่นโจนทะยานออกไป บางครั้งโจนทะยานออกจากอกพ่ออกแม่เพื่อมาค้นพบภายหลังว่า คนที่รักเราแท้ที่สุดก็คือพ่อคือแม่นั่นเอง ฉะนั้นทุกครั้งที่เราเริ่มต้นมีความรัก สิ่งหนึ่งซึ่งควรมาคู่กันกับการมีความรักก็คือความเข้าใจในธรรมชาติของความ รัก ถ้าเราไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่ หรือรักกันมานานตั้งห้าหกปีแล้วสุดท้ายก็เลิกกัน หรือแต่งงานมาสิบปีแล้วสุดท้ายก็เลิกกัน คนที่เจ็บปวดจากความไม่สมหวังในความรักจากการใช้ชีวิตคู่ ควรมองออกไปให้กว้าง

ว่าขาดเขาแล้วเราไม่ตาย เพราะก่อนจะมีเขาเรายังอยู่มาได้ เมื่อย้อนกลับไปไม่มีเขาอีกครั้งหนึ่ง เราก็กลับไปยืนอยู่ ณ จุดเดิม ก็ต้องอยู่ต่อไปให้ได้ แล้วอย่าทำร้ายชีวิต อย่าทำร้ายตัวเอง แต่ให้มองว่าการที่เราเกิดเป็นคนแล้ว ไม่ได้ทุกอย่างดังใจหวังนั้น เป็นบทเรียนอีกขั้นหนึ่งของชีวิต เป็นบันไดขั้นหนึ่งของชีวิตที่ต้องก้าวขึ้นไปเรื่อยๆ **"ในชีวิตของมนุษย์เรามีบทเรียนอยู่สองบทเรียน หนึ่ง บทเรียนที่ยาก และสอง บทเรียนที่ง่าย บทเรียนที่ง่ายก็คือทำอะไรก็สมหวังไปเสียทุกอย่าง แต่พอสมหวังไปเสียทุกอย่าง มนุษย์มักจะหลงตัวเอง พอหลงตัวเอง นั่นคือต้นทางของความผิดพลาด"** บทเรียนที่ยากมักจะช่วยขัดเกลาฝึกปรือเราให้เข้มแข็ง เหมือนคนบางคนที่เกิดมายากจนจึงเรียนรู้ที่จะต่อสู้ และเมื่อพยายามต่อสู้ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จกลายเป็นคนมั่งคั่งพรั่งพร้อมได้ คนจำนวนมากที่สามารถสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาได้แล้วกลายเป็นผู้ยิ่งใหญ่ของโลกนั้นเพราะเขาไม่ปฏิเสธบทเรียนที่ยาก แต่กลับถือว่าเป็นบทเรียนที่เปรียบเสมือนหินลองทอง หรือเปรียบเสมือนหินลับมีด หรือบางทีเปรียบเสมือนกระดาษทรายที่ทำหน้าที่ขัดสีฉวีวรรณให้ชีวิตของเราผุดผ่องแวววาวทอประกายเจิดจรัสงดงามยิ่งขึ้น ฉะนั้นการที่เราล้มเหลวในเรื่องความรัก ในเรื่องชีวิตคู่ ขอให้ถือว่าความล้มเหลวนั่นแหละคือบทเรียนแสนยากที่เป็นบันไดขั้นหนึ่งซึ่งเราต้องก้าวข้ามไป พอเราก้าวข้ามไปได้ชีวิตของเราก็จะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้รู้ท่านหนึ่งบอกว่าชีวิตที่ไม่ผ่านการต่อสู้เป็นชีวิตที่ไม่ควรค่าแก่การยกย่อง เห็นไหม เรามีหน้าที่สู้ชีวิต มีหน้าที่ก้าวข้ามความยากลำบาก ไม่ได้มีหน้าที่มาจมปลักอยู่กับความยากลำบากแล้วก็ทำร้ายทำลายตัวเอง ทุกครั้งที่เจอบทเรียนแสนยาก บอกตัวเองว่าต้องก้าวข้ามมันไป ไม่ใช่ฝังตัวเองอยู่กับบทเรียนแสนยาก บทเรียนยากๆ ทั้งหลายนั้นเปรียบเสมือนบันได ซึ่งเรามีหน้าที่ต้องก้าวผ่านบันไดเหล่านั้นไป ไม่ใช่ไปนั่งจุ้มปุ๊กอยู่ตรงบันไดแล้วบอกว่าพอแล้วสำหรับชีวิตฉัน

ความรักที่แท้จริงคืออะไร

ท่าน ว.วชิรเมธี

ก่อนที่จะตอบคำถามนี้ อาตมาต้องขอทบทวนความรักและพัฒนาการของความรักเสียก่อน คือถ้าเราเห็นพัฒนาการของความรัก เราก็จะตอบได้ว่า อะไรคือรักที่แท้ในทรรศนะพระพุทธศาสนา ความรักนั้นในทรรศนะของอาตมภาพจัดเป็น 4 ระดับด้วยกันคือ

1. รักตัวกลัวตาย : เป็นความรักขั้นพื้นฐานที่สุดของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคนและที่เรียกว่าสรรพชีพ สรรพสัตว์ทุกชนิด สรรพชีพ หมายถึง สิ่งมีชีวิตทั้งหลายซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นด้วยตา ทั้งอยู่ในโลกเดียวกันกับเราหรืออยู่ในโลกอื่นออกไป สรรพสัตว์ หมายถึง สัตว์ทั้งปวงที่เรามองเห็นได้ด้วยตา สิ่งมีชีวิตทั้งหมดไม่ว่าจะเรียกว่าคน หรือไม่เรียกว่าคนก็ตาม ล้วนแล้วแต่มีความรักขั้นพื้นฐานคือรักตัวกลัวตาย ความรักอย่างนี้ เป็นความรักอิงสัญชาติญาณการดำรงชีวิตรอด สิ่งมีชีวิตทั้งหมดเกิดมาก็มีความรักชนิดนี้อยู่กับตัวแล้ว แต่ยังไม่ใช่รักแท้ เพราะในแง่ลบมันมีโอกาสสูงมากที่จะกลายเป็นความเห็นแก่ตัว นั่นคือด้วยเหตุที่พยายามจะเอาตัวรอด ก็เป็นเหตุให้ต้องทำร้ายทำลายชีวิตอื่นดังนั้นความรักตัวกลัวตายจึงไม่เพียงพอและยังไม่ใช่รักที่แท้ ต้องพัฒนาต่อไป

2. รักใคร่ปรารถนา : เป็นความรักในเชิงชู้สาว เกิดขึ้นทั้งกับคนและกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งคือสรรพชีพ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่มีความผูกพันกันในเชิงชู้สาว ความรักชนิดนี้อิงอยู่กับสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ แท้ที่จริงรากฐานของความรักชนิดนี้ก็มาจากความรักชนิดที่ 1 คือ รักตัวกลัวตายนั่นเอง แต่ว่าประณีตขึ้น แสดงออกละเมียดละไมมากขึ้น ดูเหมือนว่าแทนที่จะรักตัวกลัวตายอย่างเดียว

ก็เผื่อแผ่ใจออกไปรักคนอื่นด้วยแต่แท้ที่จริงที่รักคนอื่นก็เพื่อให้คนอื่นนั้นมารักตัวเอง หากมองอย่างลึกซึ้ง รักใคร่ปรารถนาก็ยังเป็นความรักที่มีความเห็นแก่ตัวปนอยู่นั่นเอง ฉะนั้นรักใคร่ปรารถนาจึงยังไม่พอ

3. รักเมตตาอารี : ความรักอิงความผูกพันทางสายเลือด นามสกุล ศาสนา ชาติพันธุ์ ชนชั้นวรรณะ ภาษาและวัฒนธรรม พูดง่ายๆว่า เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากการที่มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตระหนักรู้ว่าผู้ที่ร่วมสายพันธุ์เดียวกันกับตนนั้นเป็นพวกเดียวกันกับตน ความรักชนิดนี้บางครั้งเราก็เรียกว่า ความรักอิงสายเลือดบ้าง ความรักอิงความเมตตาบ้าง เช่น พ่อแม่รักลูก ครูบาอาจารย์รักลูกศิษย์ เพื่อนรักเพื่อน นายรักลูกน้อง มนุษย์ด้วยกันรักมนุษย์ สัตว์ด้วยกันรักสัตว์ คนชาติเดียวกันรักคนชาติเดียวกัน เช่นคนไทยรักคนไทยมากกว่าฝรั่ง ฝรั่งก็จะรักฝรั่งมากกว่าคนไทย จีนก็จะรักจีนมากกว่าแขก นี่เรียกว่ารักเมตตาอารี แม้จะเป็นความรักที่มีรากฐานอยู่บนพื้นฐานของความเมตตา แต่ก็ยังไม่ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เพราะยังมีข้อจำกัดว่าเลือกรักเลือกเมตตาเฉพาะเผ่าพันธุ์พงศคณาญาติของตน แม้จะดูกว้างขวางแต่ก็ยังไปไม่พ้นพรมแดนของการถือเขาถือเราอยู่นั่นเอง

4. รักมีแต่ให้ : เป็นความรักของมนุษย์ผู้ที่ได้ค้นพบภาวะความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานในหัวใจอย่างลึกซึ้ง แล้วหลุดพ้นจากกิเลสขึ้นมากลายเป็นอารยชน ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นจากการมองเห็นความไร้แก่นสารหรือความไม่มีตัวตนของตนเอง จึงไม่มีตัวตนไว้สำหรับเห็นแก่ตัว เมื่อไม่เห็นแก่ตัว จึงเห็นแก่โลกทั้งผองหัวใจไร้พรมแดน เกิดเป็นความรักขั้นสูงสุด มองคน มองสรรพชีพ มองสรรพสัตว์ทั้งหลายในลักษณะโลกทั้งผองพี่น้องกัน ความรักชนิดนี้เป็นความรักแท้ เปิดเผยบริสุทธิ์ จริงใจ โดยไม่เรียกร้องการตอบแทน เปรียบเสมือนแสงเดือนแสงตะวันที่สาดโลมผืนโลกโดยไม่เคยเรียกร้องสิ่งตอบแทน เปรียบเสมือนสายดอกไม้ที่ชโลมผืนโลก ให้ความชุ่มชื่นเย็น งดงาม และไม่ต้องการให้ใครมองเห็นคุโณปการของ

ตัวเอง เป็นดอกไม้ก็ส่งกลิ่นหอม แล้วร่วงโรยไปตามวันเวลาอย่างสงบเงียบ ไม่ปรารถนาจะเป็นที่ปรากฏอะไร เช่นเดียวกัน พระอรหันต์ อริยชนทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบัน บุคคลขึ้นไป ก็ทำงานเพราะมีความรักที่แท้เป็นแรงผลักดัน ทำงานก็เพราะว่างานนั้นเป็นสิ่งที่วิถีชีวิตของท่านควรทำไม่มีแรงจูงใจใน ลักษณะเกิดจากลาภสักการะ หรือผลประโยชน์ใดๆทั้งสิ้น เหมือนเราทุกคนเกิดมาแล้วหายใจ ที่เราหายใจเพราะการหายใจคือส่วนหนึ่งของชีวิต เราหายใจโดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้อง ไม่จำเป็นต้องบังคับ การหายใจก็คือการหายใจ การหายใจมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองฉันใด ผู้ที่มีรักแท้ในหัวใจก็พร้อมรักคนทั้งโลกโดยไม่เรียกร้องอะไรตอบแทนฉันนั้น ทั้งนี้เพราะมันเป็นธรรมชาติอันเป็นธรรมดานั่นเอง ด้วยเหตุนี้รักแท้จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า "กรุณา" หรือ "การุณยธรรม" เกิดขึ้นหลังจากที่ปัจเจกบุคคลผู้หนึ่งได้ค้นพบปัญญา คือ ความตื่นรู้ แล้วเกิดวิสุทธิภาวะ คือจิตใจที่หลุดพ้น เป็นอิสรภาพจากอวิชชาอย่างสิ้นเชิง ปัญญาที่ตื่นรู้ และวิสุทธิภาวะของจิตที่หลุดพ้นจากอวิชชาอย่างสิ้นเชิง ก่อให้เกิดคุณธรรมชนิดใหม่ซึ่งเปรียบเสมือนธารน้ำที่หลั่งไหลมาของความรักก็ คือ กรุณา ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า "มหาการุณิกะ" แปลว่าบุคคลผู้เปี่ยมด้วยความรักอันไพศาล นั่นแหละ รักแท้ คือ กรุณา

" มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะค้นพบรักแท้ในหัวใจของตัวเองได้เพราะรักแท้หรือ กรุณามาจากพุทธภาวะในหัวใจของเราทุกคนฉะนั้นขอแค่เราเป็นคนเท่านั้นแหละ เราก็มีธรรมชาติเดิมแท้เป็นความรักแท้ที่จำพรรษาในใจอยู่แล้ว รอแต่ว่าเมื่อไหร่เราจะค้นพบเท่านั้นเอง เขารอเราอยู่ตลอดเวลา ทุกภพทุกชาติทุกวินาที "

พรหมวิหาร 4 ก็เป็นวิธีอธิบายพัฒนาการของความรักในอีกรูปแบบหนึ่ง คนที่จะปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ให้สมบูรณ์ได้นั้นต้องใช้ปัญญาขั้นสูงพอสมควร ยกตัวอย่างง่ายๆ คือ เมตตา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก) กรุณา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก) มุทิตา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก) อุเบกขา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก) พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้เป็นพรหม คนที่จะเป็นพรหมได้จึงต้องใช้ปัญญากันมากพอสมควร

เป็นที่รู้กันว่าในวัฒนธรรมความเชื่อแบบอินเดียโบราณ พรหม คือ พระผู้สร้างโลกและสร้างสรรพสิ่ง เพราะฉะนั้นคนที่ได้ชื่อว่าเป็นพรหมก็ต้องมีคุณธรรมของพรหม 4 ประการคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้สมบูรณ์ แต่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น จะปฏิบัติให้สมบูรณ์เป็นเรื่องยากมาก เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักจะเมตตาเฉพาะคนที่ตัวเองรัก คนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง กรุณาเฉพาะคนที่ตัวเองรัก คนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง มุทิตาเฉพาะกับคนที่ตัวเองรัก คนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง เห็นไหม สามข้อนี้ปฏิบัติยากมากเพราะเป็นเรื่องของคนกับคน คนกับอารมณ์ พอมาถึง อุเบกขา ยิ่งยากมากกว่านั้นนับร้อยนับพันเท่า เพราะอุเบกขาเป็นเรื่องของคนกับธรรม หรือคนกับหลักธรรม

ธรรมชาติของมนุษย์มักจะมีความโน้มเอียงตกเป็นฝักฝ่าย ไม่บวกก็ลบ ไม่สูงก็ต่ำ ไม่ขวาก็ซ้าย ไม่เธอก็ฉัน แต่อุเบกขา คนที่จะปฏิบัติได้นั้นต้องมีลักษณะหรือพฤติกรรมในทางจิตใจ สามารถมองทะลุสมมุติบัญญัติทั้งปวง มีโลกทัศน์ในลักษณะที่เรียกว่า Duality คือ เหนือสิ่งซึ่งเป็นคู่ตรงข้ามทั้งหมดทั้งปวง สามารถทะลุทะลวงสิ่งสมมุติ แล้วลอยเด่นอยู่เหนือสิ่งสมมุติทั้งหลายทั้งปวง มองโลกได้ทั้งในแง่ดีแง่ร้าย มองคนได้ทั้งคนดีและคนร้าย มองสรรพสัตว์ทั้งดีและร้าย ด้วยระดับเดียวกัน ไม่มีใครสูงกว่าใคร ไม่มีใครต่ำกว่าใคร และตัวเองก็ไม่เลือกเข้าข้างใคร

การที่จะปฏิบัติตัวให้เป็นคนที่อยู่ในโลกที่มีภาวะจิตใจเหนือโลกเช่นนี้ได้นั้น ต้องการปัญญาขั้นสูง ฉะนั้นพรหมวิหารธรรมจึงเป็นธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นพรหม ไม่ใช่ธรรมะตื้นๆ ธรรมดาๆ แต่เป็นธรรมขั้นสูงผู้ที่จะบำเพ็ญพรหมวิหารธรรมได้ครบสมบูรณ์จึงหาไม่ได้ง่ายๆ แต่ใครก็ตามสามารถบำเพ็ญพรหมวิหารธรรมได้ครบสมบูรณ์ ต้องถือว่าคนนั้นมีคุณค่าเท่ากับเป็นพรหมทีเดียว เพราะคนๆนั้น สามารถสร้างโลกสร้างชีวิตได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข พอๆ กับที่พระพรหมสร้างโลกทั้งผองให้มีความลงตัวสมบูรณ์ สร้างครั้งเดียวแล้ว ไม่ต้องกลับมาสร้างใหม่ เห็นไหม ใครก็ตามที่มีพรหมวิหารธรรมในหัวใจ ก็สามารถปฏิบัติต่อคนทั้งโลก สามารถปฏิบัติต่อธรรมะซึ่งเป็นแกนกลางที่ทำให้โลกนี้มีความร่มเย็นเป็นสุขอยู่ได้อย่างสมดุล

โดยสรุปคนที่จะปฏิบัติพรหมวิหารธรรมในหัวใจได้นั้น ต้องมีพุทธภาวะ คือมีปัญญา มีสุทธิภาวะ คือมีจิตใจซึ่งหลุดพ้นจากอวิชชา และแน่นอนที่สุดก็ต้องมีกรุณาภาวะ คือ รักแท้เป็นเรือนใจ จึงจะสามารถปฏิบัติพรหมวิหารธรรมได้อย่างสมบูรณ์ ไปๆ มาๆ ทั้งพรหมวิหารธรรม และรักสี่ประการที่อาตมภาพกล่าวมาข้างต้นทั้งหมดเป็นเนื้อเดียวกัน อุเบกขาจึงเป็นเรื่องที่คนจำนวนมากปฏิบัติกันผิดๆ ไหนๆ ถามแล้วก็ขออธิบายลงลึกในรายละเอียดว่า พรหมวิหารธรรมทั้งสี่ประการนั้น ต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ดังนี้

เมตตา ใช้ในสถานการณ์ปกติ คือมองดูคนทั้งโลก มองดูสรรพชีพ สรรพสัตว์ทั้งโลกด้วยสายตาแห่งไมตรีจิต และเป็นมิตร ในลักษณะ " We are the world " หรือ "โลกทั้งผองพี่น้องกัน"

กรุณา ใช้ในสถานการณ์ที่คนซึ่งอยู่ข้างหน้าเรา สรรพชีพ สรรพสัตว์กำลังตกทุกข์ได้ยาก เราจึงยื่นมือเข้าไปช่วย ถ้าเขาอยู่เฉยๆ เรายื่นมือเข้าไปช่วย อาจจะโดนข้อหาหวังดีแต่ประสงค์ร้าย ใช่ไหม เขาไม่ต้องการอาหาร เรายกอาหารไปให้

เขา ก็อาจถูกข้อหายัดเยียดอาหารให้เขาทั้งๆ ที่เราหวังดี แต่เพราะทำไม่ถูกกาลเทศะ กลายเป็นหวังดีประสงค์ร้าย ฉะนั้นกรุณาถ้าไม่ถูกกาลเทศะ อาจกลายเป็นยุ่งเรื่องคนอื่นได้

มุทิตา ใช้ในสถานการณ์ที่คนซึ่งอยู่เบื้องหน้าของเราได้ดีมีความสุข เราให้กำลังใจเขา ทำไมต้องให้กำลังใจเขา เพราะถ้าเราไม่รีบให้กำลังใจ ใจของเราจะพลิกจากมุทิตาเป็นริษยา คือ จะทนต่อคุณงามความดีของคนอื่นไม่ได้ เมื่อปล่อยให้ริษยาก่อตัวขึ้นในใจ ริษยานั้นจะเผาไหม้ใจของเราให้เป็นจุณ จากนั้นจะลุกลามไปเผาไหม้คนที่เราริษยา พระพุทธเจ้าแนะให้มุทิตาก็เพื่อป้องกันริษยา และเพื่อยกระดับจิตใจเราให้สูงขึ้น ปรารถนาให้คนอื่นดีกว่าตน นั่นคือ เป็นปฏิบัติการที่ฝึกใจให้เป็นพระโพธิสัตว์องค์น้อยๆ มุทิตาเป็นรอยต่อทำให้คนเป็นพระโพธิสัตว์นะ ถ้าเราเห็นคนอื่นได้ดี แล้วเข็มไมล์หัวใจของเราไม่กระดิกด้วยริษยา แสดงว่าเราเริ่มมีพัฒนาการที่จะเป็นพระโพธิสัตว์เกิดขึ้นแล้ว ฉะนั้นใครอยากเป็นพระโพธิสัตว์ให้บำเพ็ญมุทิตาจิตให้มากๆ เห็นคนอื่นได้ดีมีสุขแล้วเข็มไมล์หัวใจนี่ไม่กระดิกในทางลบเลย มีแต่เบิกบาน ผ่องใสกับเขา เหมือนสายฝนตกมาแล้ว หลังฝนพรำ เห็ดก็งอกออกจากพื้นดิน เพราะมุทิตาต่อสายฝน เห็ดจึงสามารถผุดออกมาจากผืนดินได้ เช่นเดียวกันเพราะมุทิตาต่อคนอื่น หัวใจจึงสามารถหลุดพ้นจากความคับแคบของโซ่ตรวนแห่งความริษยาได้

อุเบกขา ใช้ในสถานการณ์ที่คนกำลังขัดแย้งกับหลักธรรม หลักการแห่งความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม และหลักกฎหมาย เราควรปล่อยให้คนเหล่านั้นได้รับผิดชอบจากผลแห่งการกระทำนั้นด้วยตัวของเขาเองโดยปราศจากการแทรกแซง เราวางตัวเป็นกลางด้วยความตื่นรู้ แล้วก็กันตัวเองออกมา เฝ้าดูคนทำผิดหลักการ ผิดหลักธรรม ผิดหลักธรรมนั้น รับผลแห่งการกระทำของเขาเอง

อย่างตรงไปตรงมา ตามลักษณะของความเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ว่า "สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะสิ่งนี้เกิดขึน สิ่งนี้ดับไปก็เพราะสิ่งนี้ดับไป" เราเป็นผู้ดู ผู้สังเกตุการณ์ ปล่อยให้คนที่สวนทางกับหลักการ หลักธรรม หลักกรรมทั้งหลายนั้น รับผลซึ่งเค้าได้ก่อเหตุเอาไว้อย่างตรงไปตรงมานั่นแหละคือการวางตัวเป็นกลาง การวางตัวเป็นกลาง อย่างนี้ต้องใช้ปัญญาขั้นสูง เพราะมีคนจำนวนมากที่พยายามวางตัวเป็นกลาง แต่เนื่องจากปราศจากปัญญา การพยายามวางตัวเป็นกลาง เลยการเป็นการปล่อยปละละเลย

ฉะนั้นอุเบกขาจึงมีสองลักษณะ หนึ่ง อุเบกขาที่มาพร้อมกับปัญญา เป็นอุเบกขาที่แท้จริง พึงประพฤติปฏิบัติ สอง อุเบกขา ที่มาพร้อมกับความโง่ เรียกว่าอัญญานุเบกขา เป็นอุเบกขาที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะหากวางอุเบกขาด้วยความโง่ยิ่งพยายามวางอุเบกขากลายเป็นว่ายิ่งทอดธุระ ยิ่งปล่อยปละละเลย "

ฉะนั้นการปฏิบัติพรหมวิหารธรรมทั้งสี่ประการให้สมบูรณ์ ต้องดูสภาพแวดล้อมด้วยเสมอ ถ้าไม่ดูสภาพแวดล้อม แล้วจู่ๆก็มีเมตตา อาจกลายเป็นเมตตาจนเกินพอดี เขามีปัญหาช่วยเหลือมากเกินไป กลายเป็นแบกภาระแทนเขาเขาได้ดีมีสุข มุทิตาไม่ดูกาลเทศะ ทำให้คนที่ถูกมุทิตาหลงตัวเอง หากใช้อุเบกขาโดยไม่ใช้ปัญญาก็อาจกลายเป็นการทอดธุระปล่อยปละละเลย เฉยมั่ว เฉยเมยและเฉยเมิน ในการฝึกมุทิตากับคนอื่น ให้เรามองตัวเรากับมองตัวเขาว่า เราทั้งคู่นี่ช่างโชคดีจังเลยนะ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทั้งที่กว่าจะเกิดมาก็แสนยาก กว่าจะดำรงชีวิตรอดก็แสนยาก แล้วทั้งๆที่เกิดแสนยาก ดำรงชีวิตแสนยากนั้นก็ยังอุตส่าห์สู้ฟันฝ่าอุปสรรคมาได้จนประสบความสำเร็จ คนเช่นนี้ช่างน่านับถือในความวิริยะอุตสาหะจังเลย ฉันขอชื่นชมต่อคุณนะ แล้ววันหนึ่งฉันจะพยายามพัฒนาตัวเองให้เป็นเหมือนคุณบ้าง นี่เห็นไหม มองกว้างๆ อย่างนี้แล้วเราจะไม่อิจฉาไม่ริษยาเขาเลยเพราะอะไร เพราะเขาก็คือเพื่อนร่วมโลกเหมือนกับเรา ให้มองคนที่อยู่ตรงหน้า

ว่าเขากับเราต่างก็เป็นเพื่อนผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ในสังสารวัฏเดียวกัน

การที่เราชิงชังรังเกียจเขา ริษยาเขา ก็คือเรากำลังโกรธเกลียดชิงชังเพื่อนของเรานั่นเอง แล้วคนที่เกลียดเพื่อนสุดท้ายก็จะเสียเพื่อน และกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน ดังนั้นการทำร้ายเพื่อน การริษยาเพื่อน แท้ที่จริงก็คือการทำร้ายตัวเรานั่นแหละ เรื่องอะไรเราจะทำร้ายตัวเราด้วยการทำร้ายเพื่อน แต่หากเราแผ่มุทิตาต่อเขา ใจของเราก็เบิกบาน เหมือนดอกไม้ ทันทีที่แสงตะวันสาดมาต้อง ดอกไม้ไม่ขังตัวเองไว้ แต่เปิดใจรับแสงตะวัน ดอกตูมจึงกลายเป็นดอกบาน เห็นไหม ถ้าดอกไม้ตูมไม่เปิดใจรับแสงตะวัน ทั้งปีทั้งชาติก็ตูมอยู่อย่างนั้น แล้วกลิ่นหอมจะมาแต่ไหน ความเป็นดอกไม้ก็ไม่สมบูรณ์ ความสมบูรณ์ของดอกไม้อยู่ที่เป็นดอกไม้แล้วได้บาน ได้ร่วงโรยไปตามกาลเวลา ความสมบูรณ์ของคนก็อยู่ที่ คุณเป็นคน มีจิตใจเบิกบานเพราะปราศจากไฟริษยา

" ความริษยานับเป็นคุกชนิดหนึ่ง เมื่อเราเติมมุทิตาเข้าไป จิตใจของเราก็เบิกบาน เมื่อเบิกบาน ความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์ ดุจเดียวกับดอกไม้ เมื่อเปิดใจรับแสงตะวัน กลีบของดอกไม้ก็คลี่บานแล้วส่งกลิ่นหอม ความเป็นดอกไม้ก็สมบูรณ์ เมื่อคน ๆหนึ่งสามารถเปิดหัวใจให้กว้าง ผลิบานต่อความเจริญก้าวหน้าของเพื่อนมนุษย์ แสดงว่าเขากำลังก้าวสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะว่ามุทิตาซึ่งเป็นภาวะของจิตใจของคนที่กำลังเป็นพระโพธิสัตว์องค์ น้อยๆ ได้เกิดขึ้นแล้ว "

ทบทวนวันละกรรม

เมื่อครั้งที่ยังศึกษา การค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการเรียน การค้นคว้า ไม่ว่าจะเป็นงานศึกษาอิสระ(Independent Study) หรือวิทยานิพนธ์ (Thesis) และดุษฎีนิพนธ์ (Dissertation) บทที่จะขาดเสียไม่ได้คือ บททบทวนวรรณกรรม (Literature Reviews) เพื่อนำส่งและสอบเพื่อให้ผ่าน เพื่อรับปริญญาทางโลกที่เป็นส่วนหนึ่งที่มนุษย์แสวงหาและเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ เมื่อวันเวลาผ่านไป จนถึงวันนี้แล้วผลงานหลายชิ้นหลายงานที่ผ่านไป ปริญญาที่ได้คือใบประกอบการดำรงชีพทางโลก ให้ดำเนินอยู่บนโลกนี้ ด้วยการเป็นผู้รู้ ผู้คิดและให้รู้จักกระทำ

"ทบทวนวันละกรรม" ไม่ต่างจาก "ทบทวนวรรณกรรม" ซึ่งเป็นบทที่ยากที่สุดและเป็นงานที่หนักที่สุดเรื่องหนึ่งในกระบวนการทำวิจัย เพราะต้องประมวลความคิด กลั่นกรอง แต่ "ทบทวนวันละกรรม" นั้นทำได้ด้วยตัวเอง อยากให้ทุกท่านทุกคนที่ได้อ่าน ทำการทบทวนด้วยตัวเองที่ผ่านมาทั้งในอดีตและปัจจุบัน และทำทุกวันเพื่อให้ได้รู้ได้เข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำ สิ่งที่ตัวเองเป็นที่ได้ประพฤติทั้งภายนอกและภายใน อารมณ์และความคิด ที่เป็นทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม แต่ละวันที่เราดำรงและมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ แม้ว่าสภาพแวดล้อมปัจจุบัน เป็นสภาวะของการแข่งขันการเอารัดเอาเปรียบ ขาดทั้งคุณธรรม และจริยธรรม ของผู้คนในสังคม ทำให้เกิดกรรม ที่เป็นการกระทำที่เกิดจาก กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม การทบทวนวันละกรรม เพื่อให้มีสติเกิดปัญญาในการใช้ชีวิตดำรงตนอย่างผู้มีศีล อยู่ในธรรม ก่อนที่จะถึงเวลาและวาระสุดท้ายที่ต้องจากและทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่มีและที่เป็นอยู่ไป ทุกชีวิตที่เกิดมาจนถึงวันนี้ คือที่ชีวิตที่เกิดมาเพื่อรอ ที่จะไปจากทุกสิ่งทุก

อย่างไป และระหว่างรอ เราได้ใช้เวลาที่มีอยู่ด้วยกรรมใด เมื่อนับถึงวันสุดท้าย เราได้สร้างกรรมดีหรือกรรมชั่ว มาทบทวนกันวันละกรรมเพื่อเลือกปฏิบัติแต่กรรมดีก่อนที่ความตายอันเป็นธรรมดาของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง

ครั้นเมื่อเริ่มเกิดมีชีวิตจนสู่วัยชรา ผ่านมาทั้งการเกิด การแก่ การเจ็บ คงเหลือเพียงความตายเท่านั้น ที่ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ทุกชีวิตเริ่มต้นมาจากการเกิด การแก่ ให้รู้สึกถึงการเจ็บ สุดท้ายยุติที่การตาย ความตายอยู่ใกล้ทุกคนทุกเวลาและทุกนาที ความแก่ เริ่มต้นเมื่อมีการเกิดในทุกวันที่เกิดขึ้นมา เวลาที่ผ่านไปมนุษย์ไม่สามารถหยุดเวลาได้ การเจ็บมาพร้อมกับเวลาที่ผ่านไปที่ต้องเจ็บป่วยด้วยกรรม การตายเป็นการสิ้นสุด หยุดทุกสิ่งเมื่อมีเกิดขึ้นย่อมต้องดับไป

เมื่อความตายยังมาไม่ถึงและไม่ทราบว่าจะบอกใครได้ไหมว่าความตายเป็นเช่นไร? ความรู้สึกเมื่อกำลังจะตายนั้นเป็นอย่างไร? ความรู้สึกก่อนและหลังการตายไม่มีใครทราบได้ มีหนังสือหลายเล่มที่มีผู้เขียนเกี่ยวกับความตาย ทั้งก่อนและหลังความตาย แต่หามีใครทราบว่าการตายเมื่อเกิดขึ้นนั้นจะมีความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร? เจ็บปวดมากอย่างไร? เพราะแต่ละคนต่างมีความตายที่แตกต่างกัน พุทธศาสนามีคำสอนของพระพุทธองค์ ได้ทรงสอนว่าให้นึกระลึกถึง มรณสติหรือมรณานุสสติ เป็นที่ตั้งคือ การมีสติและอารมณ์ที่สงบพร้อมที่เผชิญกับความตายซึ่งเป็นเรื่องปกติวิสัยของมนุษย์

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สิ่งที่รู้ล่วงหน้าไม่ได้ ๕ อย่าง คือ ไม่รู้จะตายด้วยเหตุใด ที่ไหน อย่างไร ด้วยอายุเท่าไร และตายแล้วจะไปไหน พระพุทธองค์ยังทรงตรัสถึงมรณสติให้พระสาวกน้อมระลึกและนำไปปฏิบัติอยู่เสมอ เมื่อพระองค์ตรัสถึงความไม่เที่ยงของชีวิต พระองค์จะไม่ตรัสเพียงเท่านั้น แต่จะตรัสต่อไปว่า ให้เร่งปฏิบัติหรือทำความดี เช่น มีพุทธพจน์ตอนหนึ่งกล่าวว่า **“รีบทำความเพียรเสียแต่วันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่าพรุ่งนี้ความตายจะมาเยือนหรือไม่”** (อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ

โก ชญฺญา มรณํ สุเว) บางสำนวนก็แปลว่า ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครรู้ความตายแม้วันพรุ่งนี้ ในปัจฉิมพุทธโอวาทพระองค์ก็ตรัสทำนองนี้ว่า **"สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด"** (วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ) สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา นั้นคือทุกชีวิตต้องตาย ดังนั้นจะต้องเร่งทำทำความเพียรให้เต็มที่ อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ เห็นได้ว่าพระองค์จะไม่ตรัสถึงความตายแต่อย่างเดียว แต่จะเตือนให้เร่งทำความดีควบคู่ไปด้วย

"ทบทวนวันละกรรม" คือ การได้ทบทวนสิ่งที่ได้กระทำไปในแต่ละวันว่าได้ประกอบกรรมอะไรไปบ้างในแต่ละวัน ก่อนนอนและเมื่อตื่นนอน ว่าจะประกอบกรรมอะไรทั้งเป็นกรรมที่ดีและไม่ดี มีความสุขหรือความทุกข์ เพื่อจะได้ไม่หลง เป็นการเตือนสติตนเองในแต่ละวัน แต่ละปี หรือตลอดทั้งชีวิตที่ผ่านมา ชีวิตประกอบด้วยกรรมใดบ้าง ภพชาติกรรม ปัจจุบันกรรม อนาคตกรรม ภพชาติกรรมที่ติดตัวมาทั้งอดีตที่เกิดขึ้นมาหลายภพชาติ ที่เวียนว่ายตายเกิด ตามกรรมที่ยังไม่หลุดพ้น ปัจจุบันกรรมคือกรรมของเหล่ามวลมนุษย์ทำกรรมต่อตนเอง และร่วมทำกรรมต่อกัน ในแต่ละวันแต่ละเดือน แต่ละปี เกิดขึ้นทุกวันที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนอนาคตกรรมจะเป็นผลมาจากการกระทำ ประกอบกรรม จากภพชาติกรรมและปัจจุบันกรรมหรือกรรมที่กำลังจะทำจะก่อกรรมสร้างกรรม ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ตาม ย่อมมีผลผูกพันกับอนาคตกรรมไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ว่าจะชาตินี้หรือชาติหน้า ภพนี้หรือภพหน้า กรรมที่กำลังจะก่อ กำลังจะทำ หรือทำต่อเนื่อง ให้ลดเลิกการกระทำกรรมที่ไม่ดีหรืออกุศลกรรมนั้น ควรเร่งประกอบกุศลกรรมด้วยการมีสติและประพฤติชอบด้วยศีล จึงจะเข้าถึงมรณสติได้อย่างแท้จริง

“ทบทวนวันละกรรม” ทำใจให้สงบ ทำได้ทุกวัน เพื่อให้เข้าใจถึงมรณสติ เมื่อวันนั้นมาถึง ความตายคือการจากไปอย่างเป็นสุขและสงบชั่วนิรันดร

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
(วินย. 4/13/12)

บทนำ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนุตตะรัง อภิสัมโพธิง สัมพุชฌิตวา ตะถาคะโต ปะฐะมัง ยัง อะเทเสสิ ธัมมะจักกัง อะนุตตะรัง สัมมะเทวะ ปะวัตเตนโต โลเก อัปปะฏิวัตติยัง ยัตถากขาตา อุโภ อันตา ปะฏิปัตติ จะ มัชฌิมา จะตูสวาริยะสัจเจสุ วิสุทธัง ญาณะทัสสะนัง เทสิตัง ธัมมะราเชนะ สัมมาสัมโพธิกิตตะนัง นาเมนะ วิสสุตัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนัง เวยยากะระณะปาเฐนะ สังคีตันตัมภะณามะ เส ฯ

พระตถาคต คือ พระพุทธเจ้า ครั้นได้ตรัสรู้ธรรม ได้แก่ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นธรรมอันสูงสุด ไม่มีธรรมใดที่สูงไปกว่า ได้ทรงแสดงให้เห็นเป็นจักร คือ วงล้อ ประกอบด้วยซี่ 8 ซี่ คือธรรมอันเป็นทางสายกลาง 8 ประการ ซึ่งเป็นทางที่หลีกเว้นการปฏิบัติตนแบบสุดโต่ง 2 คือ หมกมุ่นในกามคุณ และ ทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆ เป็นข้อปฏิบัติเป็นกลาง ให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ให้บริสุทธิ์จากกิเลส, พวกเราทั้งหลายจงร่วมกันสวดพระธรรมจักรนั้น ที่พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นธรรมราช ทรงแสดงไว้แล้ว มีชื่อปรากฏ ธัมมะจักกัปปวัตตนสูตร เป็นพระสูตรที่ประกาศให้ทราบถึงการที่พระองค์ ได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ซึ่งพระสงฆ์ผู้ทรงไว้ซึ่งความรู้ทั้งหลาย ได้ร้อยกรองไว้โดยทำเป็นบทสวดมนต์ที่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ เทอญฯ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สะมะยัง ภะคะวา พาราณะสิยัง วิหะระติ อิสิปะตะเน มิคะทาเย ตัตระ โข ภะคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขู อามันเตสิ

ข้าพเจ้า (คือพระอานนท์) ได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณ เสด็จประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสีในเวลานั้น พระองค์ได้ตรัสเตือนพระภิกษุเบญจวัคคีย์ว่า

เทวเม ภิกขะเว อันตา ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค หีโน คัมโม โปถุชชะนิโก อะนะริโย อะนัตถะสัญหิโต โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค ทุกโข อะนะริโย อะนัตถะสัญหิโต ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ออกบวชแสวงหาความหลุดพ้น ไม่ควรปฏิบัติตน 2 ประการ คือ (1) การแสวงหาความสุขทางกามคุณ แบบสุดโต่ง ซึ่งทำให้จิตใจต่ำทราม เป็นเรื่องของชาวบ้านที่มีความใคร่ เป็นเรื่องของคนมีกิเลสหนาไม่ใช่เป็นสิ่งประเสริฐ คือ มีแต่จะก่อให้เกิดข้าศึกคือกิเลส ไม่มีสาระ ประโยชน์อันใด (2) การปฏิบัติตนแบบก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก ไม่ใช่สิ่งประเสริฐ คือ มีแต่จะก่อให้เกิดข้าศึก คือ กิเลสไม่มีสาระ ประโยชน์อันใด ฯ

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯกะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถา คะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะ มายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค ฯ เสยยะถีทัง ฯ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวา

ยาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย หลักปฏิบัติอันเป็น ทางสายกลาง หลีกเลี่ยงจากการปฏิบัติแบบสุดโต่ง ซึ่งเราตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยวดยิ่ง เห็นได้ด้วยตาใน รู้ด้วยญาณภายใน เป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้อย่างทั่วถึง เพื่อความดับกิเลสและกองทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 คือ (1) ความเห็นชอบ (2) ความดำริชอบ (3) วาจาชอบ (4) การงานชอบ (5) เลี้ยงชีวิตชอบ (6) ความเพียรชอบ (7) ความระลึกชอบ (8) ความตั้งจิตชอบ

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะ เตนะ อะภิ สัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขา อะริยะสัจจัง ชาติปิ ทุกข ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา

ภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจ คือ ความจริงที่ช่วยมนุษย์ให้เป็นผู้ประเสริฐเกี่ยวกับการพิจารณาเห็นทุกข์ เป็นอย่างนี้ คือ การเข้าใจว่า "เกิด แก่ เจ็บ ตาย" ล้วนแต่ เป็นทุกข์ แม้แต่ความโศกเศร้าเสียใจ ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ทั้งความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ การยึดมั่นแบบฝังใจ ว่า เบญจขันธ์ (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่าเป็น อัตตา เป็นตัวเรา เป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์แท้จริง

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุมะโย อะริยะสัจจัง ฯ ยายัง ตัณหา โปโนพภะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตระ ตัตราภิ นันทินี ฯ เสยยะถีทัง ฯ กามะตัณหา ภะวะตัณหา วิภะวะตัณหา ฯ

ภิกษุทั้งหลาย เหตุทำให้เกิดความทุกข์ (สมุหทัย) มีอย่างนี้ คือ ความอยากเกินควรที่เรียกว่า ทะยานอยาก ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นไปด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน มัวเพลิดเพลินอย่างหลงระเริงในสิ่งที่ก่อให้เกิดความกำหนัดรักใคร่นั้นๆ ได้แก่

(1) ความทะยานอยากในสิ่งที่ก่อให้เกิดความใคร่

(2) ความทะยานอยากในความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่

(3) ความทะยานอยากในความที่จะพ้นจากภาวะที่ไม่อยากเป็น เช่น ไม่อยากจะเป็นคนไร้เกียรติ ไร้ยศ เป็นต้น อยากจะดับสูญไปเลย ถ้าไม่ได้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจังฯ โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะ นิโรโธ จาโค ปะฏินิสสัคโค มุตติ อะนาละโย ฯ

ภิกษุทั้งหลาย นิโรธ คือ ความดับทุกข์อย่างแท้จริง คือ ดับความกำหนัดอย่างสิ้นเชิง มิให้ตัณหาเหลืออยู่ สละตัณหา ปล่อยวางตัณหาข้ามพ้นจากตัณหา ไม่มีเยื่อใยในตัณหา

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะ สัจจัง ฯ อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค ฯ เสยยะถีทัง ฯ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมา อาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ทุกขโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อย่างแท้จริง คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ (1) ความเห็นชอบ (2) ความดำริชอบ (3) วาจาชอบ (4) การงานชอบ (5) เลี้ยงชีวิตชอบ (6) ความเพียรชอบ (7) ความระลึกชอบ (8) ความตั้งจิตมั่นชอบ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญเญยยันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิฯ

ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรม ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่านี้ เป็นทุกขอริยสัจจ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ภิกษุทั้งหลาย (บัดนี้) เราได้ดวงตาเห็นธรรม เกิดญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลายที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่านี้เป็นทุกขอริยสัจ เราได้กำหนดรู้แล้ว

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทมะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรม ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่านี้เป็นทุกสมุทัยอริยสัจ เป็นสิ่งที่ควรละ ภิกษุทั้งหลาย (บัดนี้) เราได้ดวงตาเห็นธรรม เกิดญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่านี้เป็นทุกขสมุทัยอริยสัจเราละได้แล้ว

อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ฯ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจจิกาตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจจิกะตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรม ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่านี้เป็น ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ภิกษุทั้งหลาย (บัดนี้) เราได้ดวงตาเห็นธรรม เกิดญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่าเป็น ทุกขนิโรธอริยสัจ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริสัจจัง ภาเวตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะ

คามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรม ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่านี่เป็น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ภิกษุทั้งหลาย (บัดนี้) เราได้ดวงตาเห็นธรรมเกิดญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง อย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อน ว่าเป็น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว

ยาวะกีวัญจะ เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติ ปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดการหยั่งรู้ การเห็นตามความเป็นจริง ว่าอริยสัจ 4 มี 3 รอบ มีอาการ 12 (ได้แก่ 1. หยั่งรู้อริยสัจ แต่ละอย่างตามความเป็นจริง 2. หยั่งรู้กิจของอริยสัจ 3. หยั่งรู้กิจอันได้ทำแล้ว ในอริยสัจ) ยังไม่หมดจดเพียงใด

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ยืนยันตนว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเอง ไม่มีใครจะเทียบได้ ไม่ว่าจะเป็นเทวดา มาร พรหม แม้มวลมนุษย์ ทั้งที่เป็นสมณะเป็นพราหมณ์ ก็เทียบเท่ามิได้เพียงนั้น

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติ ปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเกโลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดการหยั่งรู้ การเห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวมาหมดจดดีแล้ว เมื่อนั้นเราได้ยืนยันตนเป็นผู้ตรัสรู้ชอบดังกล่าวแล้ว เช่นนั้น

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาทิ อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา ชาตินัตถิทานิปุ นัพภะโวติ ฯ

การหยั่งรู้ การเห็นตามความเป็นจริงได้เกิดขึ้นแก่เราแล้วว่า ความหลุดพ้นของเราไม่มีการกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีก

อิทะมะโว จะ ภะคะวาฯ อัตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิขู ภะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุง ฯ

ครั้นพระพุทธองค์ ผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณได้แสดงธรรมโดยปริยายดังกล่าวมา เหล่าภิกษุเบญจวัคคีย์ ก็ได้มีใจยินดีเพลินในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า

อิมัสมิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสมิ ภัญญะมาเน อายัส มะโต โกณฑัญญัสสะ วิระชัง วีตะมะลัง ธัมมะจักขุง อุทะปาทิ ยังกิญจิ สุมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ ฯ

ก็แล เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมอย่างแจ่มแจ้งอย่างมีหลัก ท่านโกณฑัญญะ ผู้ทรงไว้ซึ่งอาวุโส ได้เกิดธรรมจักษุ คือ ได้รู้แจ้งเห็นจริงซึ่งพระธรรมที่พระพุทธองค์

ทรงแสดง กำจัดธุลี กำจัดมลทินเสียได้ มีความเข้าใจตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เพราะสิ้นเหตุปัจจัย

ปะวัตติเต จะ ภะคะวะตา ธัมมะจักเก ภุมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัปปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรัหมุนา วา เกนะจิวา โลกัสมินติ ฯ

ครั้นพระพุทธองค์ ผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณ ได้แสดงธรรมจักร คือ หมุนวงล้อแห่งธรรมที่ประกอบด้วย 8 ซี่ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 เหล่าภุมเทวดา ก็เปล่งเสียงสาธุการบันลือลั่นว่า วงล้อแห่งธรรม ไม่มีวงล้ออื่นใดจะหมุนสู้ได้ ได้รับการหมุนไปโดยพระพุทธเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี ซึ่งไม่มีใครทำได้มาก่อน ไม่ว่าจะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ตาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ตาวะติงสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ตุสิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ประระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ ประระนิมมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา

พรัหมะปาริสัชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ พรัหมะปะริสัชชานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

พรัหมะปะโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ พรัหมะปะโรหิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

มะหาพรัหมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ มะหาพรัหมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ปะริตตาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ ปะริตตาภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อัปปะมาณาภา เทวา สัททะมะนุสสา เวสุง ฯ อัปปะมาณาภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อาภัสสะรา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ปะริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ ปะริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อัปปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ อัปปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

สุภะกิณหะกา เทวา สัททะ มะนุสสาเวสุงฯ สุภะกิณหะกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

เวหัปผะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ เวหัปผะลานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อะตัปปา เทวา สัททะมะนุสสา เวสุง ฯ อะตัปปานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

สุทัสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ สุทัสสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

สุทัสสี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ สุทัสสีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัปปะฏิ วัตติยัง สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรัหมุนา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ ฯ

เหล่าเทพเจ้าชั้นจาตุมหาราชิกา ครั้นได้ยินเสียงเหล่าเทพภุมเทวดาต่างก็ส่งเสียงสาธุการ บันลือลั่นสืบต่อไปจนถึงเทพเจ้าชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามะ ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมิตวสวัตดี จนกระทั่งถึงชั้นพรหม ตั้งแต่พรหมปาริสัชชา พรหมปโรหิตา มหาพรหม ปริตตาภาพรหม อัปมาณาภาพรหม อาภัสสราพรหม ปริตตสุภาพรหม อัปปมาณสุภาพรหม สุภกิณหกาพรหม เวหัปผลาพรหม อวิหาพรหม อตัปปาพรหม สุทัสสาพรหม สุทัสสีพรหม จนกระทั่งถึงอกนิฏฐกาพรหมเป็นที่สุด ก็ส่งเสียงสาธุการบันลือลั่น เพียงครู่เดียว เสียงได้บันลือไปทั่วพรหมโลก

อิติหะ เตนะ ขะเณนะ เตนะ มุหุตเตนะ ยาวะ พรัหมะโลกา สัทโท อัพภุคคัจฉิฯ อะยันจะ ทะสะสะหัสสี โลกะธาตุ สังกัมปิ

สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิฯ อัปปะมาโณ จะ โอฬาโร โอภาโส โลเก ปาตุระโหสิ อะติกกัมเมวะ เทวานัง เทวานุภาวัง ฯ

ทั้งหมื่นโลกธาตุได้หวั่นไหว สะเทือนสะท้าน เสียงดังสนั่นลั่นไป ทั้งแสงสว่างอันหาประมาณมิได้ ได้ปรากฏขึ้นในโลก เหนือกว่าอานุภาพของเหล่าพรหม

อะถะโข ภะคะวา อุทานัง อุทาเนสิ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญติ อิติหิทัง อายัสมะโต

โกณฑัญญัสสะ อัญญาโกณฑัญโญ เตววะ นามัง อะโหสีติ ฯ

ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ ผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณ ได้ทรงเปล่งอุทานออกมาว่า "โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะ ได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญทั้งหลาย" เพราะเหตุนี้ ท่านโกณฑัญญะจึงได้นามว่าอัญญาโกณฑัญญะ

บรรณานุกรม

“What the Buddha Taught” by Walpola Rahula Printed in the United States of America Library of Congress: New York NY ๑๐๐๐๓

“พระพุทธเจ้าสอนอะไร” ณ โรงช่างหม้อ ร.ศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ

“พระพุทธเจ้าสอนอะไร” ว่าด้วยเรื่องกรรม P๖๕-P๖๙ ร.ศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ

หลักธรรมความเป็นชาวพุทธ “What the Buddha Taught” Walpola Rahula P๑๕๕-๑๕๙

“กรรมคือผู้กำหนดชะตาชีวิต” เรื่องเล่าว่า ชุดเกร็ดธรรมส่องใจ ภาคที่ ๑ เรื่องของชีวิต

"พระพุทธเจ้าทรงเป็นเลิศในการบริหารจัดการ“ พุทธสามัคคี

“ให้ทานด้วยจิตเลื่อมใสมาก ได้บุญมาก” พุทธสามัคคี

“การบริภาษพระภิกษุผู้ทรงศีลเป็นกรรมอันหนัก" พุทธสามัคคี

๗ มหัศจรรย์แห่งชีวิต และ ๗ หลักคิดจาก ว.วชิรเมธี

มีความสุข แบบคนไม่สำคัญ โดย ว.วชิรเมธี, เรียบเรียง : นฤปาณ ภัทรสิทธิสกุล

“ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทในแนวปรมัตถสัจจะ” สมมติสัจจะ (บัญญัติธรรม) วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ

พระศาสนานี้ก็เหมือนกัน ควรจะเข้าถึงหัวใจกันให้ได้ ว่าความไม่เห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวนั้นไม่ต้องสอน มันมาจากสัญชาตญาณที่ควบคุมไม่ได้, มันเตลิดเป็นธรรมชาติฝ่ายต่ำ มันก็เห็นแก่ตัว ปัญหามันก็เกิดขึ้น มีความทุกข์ทรมาน เมื่อเกิดความทุกข์ทรมานก็เท่ากับเป็นการลงโทษ, เมื่อรับโทษหนักเข้าๆ รับโทษนั่นแหละหนักเข้าๆ คือมีความทุกข์มากเข้าๆ มันก็รู้สึกได้เองว่านี่เป็นความทุกข์, มันจึงหันไปหาสภาพที่ตรงกันข้าม คือนึกถึงความดับทุกข์ นี่เรียกว่า มีความทุกข์ถึงที่สุดแล้ว ก็จะเหลียวหาเครื่องดับทุกข์ เป็นที่พึ่งเพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิง.

พยายามทะลุเปลือกเข้าถึงหัวใจศาสนาให้ได้
โดย พุทธทาสภิกขุ

เปลือกของมนุษย์เป็นแต่เพียงผิวภายนอกที่ห่อหุ้มเนื้อใน "เปลือก" นอกจากจะปกป้องแล้ว "เปลือก" ยังปกปิด ความเป็นจริงของผู้นั้น ความจริงที่เห็นสวยงาม และเป็นที่ปรารถนา เปลือกของคน ปกปิดสิ่งที่อยู่ในตัว อุจจาระ เมือก, น้ำเหลือง, เลือด, โครงกระดูก ทั้งก้อนเนื้ออวัยวะต่างๆ ที่ผิวหนังห่อหุ้มร่างกาย "เปลือกที่ปรุงแต่ง" ถูกปรุงแต่งให้เปลือกห่อหุ้มผิวเนื้อ ได้เห็นด้วย อาภรณ์ เครื่องประดับ เพราะมองง่าย สวยงาม น่าชื่นชม หากมองให้ถึง "เนื้อใน" ยากนักที่จะเห็นหรือสัมผัสได้.

ปรัศน์ มาลากุล ณ อยุธยา

เปลือกมนุษย์